

Ementa Semanal – 08 a 12 Outubro de 2018

		VE (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)
Segunda 08 Out	Sopa: Brócolos Prato vegetariano: Alho francês à Brás ₃ Sobremesa: Fruta da época	439	21.2	15.1	50.9
	Lanche: Leite branco/achocolatado e pão caseiro c/ queijo/doce e fruta/palitos de cenoura _{1 2}				
Terça 09 Out	Sopa: Feijão branco com espinafres Prato: Maruca cozida com batata, brócolos e cenoura ₅ Sobremesa: Fruta da época	393	20.6	10.4	53.8
	Lanche: logurte sólido e papo-seco c/ creme vegetal/queijo/fiambre e fruta/palitos de cenoura _{1 2}				
Quarta 10 Out	Sopa: Couve portuguesa Prato: Bifes de peru c/ cogumelos, arroz de cenoura e salada (alface e pepino) Sobremesa: Fruta da época	416	19.7	14.2	52.1
	Lanche: logurte líquido e pão integral c/ creme vegetal/fiambre/doce e fruta/palitos de cenoura _{1 2}				
Quinta 11 Out	Sopa: Creme de abóbora Prato: Frango gratinado com legumes e massa espiral _{1 2} Sobremesa: Fruta da época	490	25	14.5	63.8
	Lanche: Leite branco/bebida vegetal c/ cereais integrais e fruta _{1 2}				
Sexta 12 Out	Sopa: Courgette e manjeriço Prato: Salada de feijão-frade c/ atum e ovo _{3 5} Sobremesa: Gelatina	468	23	16.5	56
	Lanche: logurte sólido e pão caseiro c/ creme vegetal/queijo/fiambre e fruta/ palitos de cenoura _{1 2}				

Alimentos que contêm alergénicos:

- | | | | |
|------------------------------|---------------|-------------------------|------------------------|
| 1- Leite | 4- Crustáceos | 7- Soja | 10- Aipo |
| 2- Cereais que contêm glúten | 5- Peixe | 8- Frutos de casca rija | 11- Mostarda |
| 3- Ovos | 6- Amendoim | 9- Moluscos | 12- Sementes de sésamo |

Nota: Ementa sujeita a alterações por motivos técnico-funcionais.

Em situações de alergias e intolerâncias alimentares consultar o responsável pela unidade antes de consumir a refeição.