

Semana de 5 a 9 de Julho de 2021

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal	
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (sulfitos);	2,1	18,3	6,4	1,4	0,1	0,3	94,7	
	Prato	massada de peixes	massa (glúten);								
	Guarnição e/ou Hortícolas	salada	pescada; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); soja;	22,7	23,5	2,6	7,2	1,1	0,4	251,3	
	Vegetariana	arroz com soja, milho, cenoura e ervilhas		13,4	40,1	4,9	11,2	1,5	0,1	317,8	
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,3	9,2	0,3	0,0	0,0	42,3	
3ª-feira	Sopa	de vegetais	sopa (sulfitos);	4,1	21,1	8,9	1,7	0,2	0,4	115,8	
	Prato	arroz de carnes (frango e porco)	espaguete (glúten);	59,3	29,6	3,6	23,2	6,5	0,7	567,0	
	Guarnição e/ou Hortícolas	salada	cogumelos (sulfitos);								
	Vegetariana	espaguete com cogumelos, molho de tomate e orégãos e salada de alface	vinagre (sulfitos)	14,8	37,9	7,5	6,9	1,1	0,2	275,4	
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,3	9,2	0,3	0,0	0,0	42,3	
4ª-feira	Sopa	de espinafres com grão-de-bico	sopa (sulfitos);	5,3	24,8	10,3	2,4	0,2	0,6	141,5	
	Prato	filetes de pescada fritos com salada russa (batata, cenoura e ervilha)	filetes (peixe, glúten);								
	Guarnição e/ou Hortícolas	salada	empadão de legumes [soja; puré (leite, sulfitos, soja)];	31,6	59,1	1,2	2,5	0,3	0,4	389,9	
	Vegetariana	empadão de legumes (ervilha, cenoura e couve)	vinagre (sulfitos)	6,5	24,0	5,1	5,5	0,8	0,2	172,8	
	Sobremesa	fruta da época		0,7	9,3	9,2	0,3	0,0	0,0	42,3	
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor	sopa (sulfitos);	4,3	19,6	7,4	1,2	0,1	0,3	106,9	
	Prato	frango assado	vinagre (sulfitos);	35,9	29,0	5,5	8,5	1,6	0,4	337,6	
	Guarnição e/ou Hortícolas	arroz, batata pala pala e salada	gelatina (sulfitos)	11,1	55,4	4,2	3,8	0,5	0,2	305,3	
	Vegetariana	lentilhas estufadas com repolho e cenoura, arroz branco e salada de couve roxa		0,7/0,0	9,3/17,3	9,2/0,0	0,3/0,0	0,0/0,0	0,0/0,0	42,3/69	
	Sobremesa	fruta da época ou gelatina									
6ª-feira	Sopa Prato Guarnição e/ou Hortícolas Vegetariana Sobremesa	férias									

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da capacitação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.

