



Semana de 10 a 14 de Junho de 2024

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa Prato Vegetariano Legumes/Salada Sobremesa Pão	Feriado								
3ª-feira	Sopa	de repolho		5,0	15,7	7,1	1,9	0,3	0,2	98,8
	Prato	omelete de fiambre (ovo, fiambre, salsa) com arroz primavera	sopa (sulfitos); ovo; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	16,8	32,8	2,6	17,7	4,3	1,5	360,3
	Vegetariano	arroz de legumes (arroz, cenoura, pimento, cogumelos e couve coração)		5,8	29,1	4,8	5,8	0,8	0,2	193,3
	Legumes/Salada	alface, cenoura e tomate		1,4	3,2	3,1	0,2	0,0	0,1	19,5
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	creme couve lombarda e cenoura		2,4	17,1	8,1	1,5	0,2	0,2	90,9
	Prato	douradinhos no forno com arroz de cenoura		11,7	39,5	1,7	11,6	0,8	0,1	312,4
	Vegetariano	arroz colorido (arroz, cenoura raspada, milho, e ervilhas)	sopa (sulfitos); douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceos); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	23,2	79,3	5,6	8,9	1,3	0,6	498,0
	Legumes/Salada	couve roxa e pepino		1,8	3,2	2,8	0,2	0,1	0,0	21,1
	Sobremesa	fruta da época / doce (gelatina)		1,1/ 22,2	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	0,0/ 0,0	74,9/ 89,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de alho francês		2,8	16,5	6,9	1,4	0,2	0,2	89,5
	Prato	pá de porco assada no forno com arroz branco		23,3	33,5	1,9	9,6	2,2	0,2	316,5
	Vegetariano	lentilhas estufadas com legumes (repolho, cenoura e pimento) e massa	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	16,2	69,4	3,4	4,7	0,8	0,2	392,7
	Legumes/Salada	pepino, cenoura e tomate		1,0	3,8	3,6	0,3	0,1	0,1	20,6
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	creme de abóbora e ervilhas		14,2	17,9	3,9	2,0	0,2	0,1	118,1
	Prato	bolonhesa de atum (massa esparguete, atum e molho de tomate)		25,9	23,0	2,4	17,4	1,7	1,1	354,2
	Vegetariano	bolonhesa de soja (massa esparguete, soja grossa estufada com molho de tomate)	sopa (sulfitos); atum; massa (glúten); soja; pão (glúten)	42,1	77,5	7,8	20,6	2,9	0,2	670,7
	Legumes/Salada	feijão verde e cenoura raspada		1,2	3,7	3,0	0,2	0,1	0,1	20,2
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

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 captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.