

Ementa

07 a 11 Dezembro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (kcal)
2ª Feira	Sopa	Espinafres ⁽⁹⁾	10,2	1,4	2,4	69,7
	Prato	Febras de cebolada c/ arroz de cenoura	26,0	12,5	23,1	313,2
	Prato Veg.	Seitan de Cebolada ⁽¹⁾⁽⁶⁾ c/ arroz de cenoura	31,2	5,3	10,8	221,7
	Vegetais	Salada de Tomate e Couve Roxa	3,1	0,1	1,3	22,6
	Fruta	da época (3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
TOTAL PRATO GERAL			60,6	14,6	29,5	511,4
3ª Feira	Sopa	FERIADO				
	Prato					
	Prato Veg.					
	Vegetais					
	Fruta					
	Pão					
TOTAL PRATO GERAL						
4ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura	12,8	1,2	1,9	78,0
	Prato	Rolo de Carne Estufado ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾ c/ arroz branco	33,3	14,1	22,8	354,6
	Prato Veg.	Lentilhas Estufadas c/ Legumes ⁽⁹⁾ , arroz branco	58,5	6,0	17,6	376,8
	Salada\Hortícolas	Salada de Alface e Tomate	1,2	0,2	0,9	11,4
	Fruta	da época (3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
TOTAL PRATO GERAL			68,5	16,1	28,2	549,7
5ª Feira	Sopa	Juliana ⁽⁹⁾	12,3	1,3	2,8	82,0
	Prato	Filetes de Pescada c/ azeite no forno ⁽⁴⁾ e batatinha corada	16,7	6,3	19,4	203,8
	Prato Veg.	Salada de Grão c/ Cogumelos e Batata ⁽¹²⁾	16,9	6,0	5,5	153,5
	Vegetais	Brócolos e Cenoura aos cubos	1,8	0,2	0,9	14,9
	Fruta	da época (3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
TOTAL PRATO GERAL			52,0	8,4	25,8	406,5
6ª Feira	Sopa	Canja c/ Massinhas ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾	8,4	2,3	7,8	87,4
	Prato	Frango assado no forno c/ ervas aromáticas e macarrão ⁽¹⁾⁽³⁾	21,5	18,2	24,8	352,6
	Prato veg.	Massinha no Forno c/ ervilhas, cenoura e crosta de broa ⁽¹⁾	43,9	6,3	11,6	306,1
	Vegetais	Salada de Alface e Beterraba	2,3	0,1	1,2	18,7
	Fruta	da época (3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
TOTAL PRATO GERAL			53,4	21,2	36,5	564,5

Alergénios: (1) Cereais c/ Glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de Casca Rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos

Dada a possibilidade de qualquer um dos componentes da refeição poderem conter resíduos de qualquer um dos alérgenos e haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, consulte o responsável da unidade para mais informações.