

7

| DIA      | PRATO     | EMENTA  | alergéneos (*)  | Prot.   | HC        | Açúc.     | Líp.    | AG Sat. | Sal     | Kcal       |
|----------|-----------|---|---|---------|-----------|-----------|---------|---------|---------|------------|
| 2ª-feira | Sopa      | creme de cenoura  |   | 2,0     | 12,1      | 3,0       | 3,2     | 0,5     | 0,2     | 85,7       |
| DIA      | Prato     | empadão [de massa] com carne e juliana de alface                                    | massa (glúten); carne (sulfitos, soja)  | 28,7    | 48,5      | 2,0       | 10,8    | 3,4     | 0,3     | 406,0      |
| 4        | Sobremesa | clementina ou maçã  |   | 1,4/0,3 | 18,9/22,8 | 18,9/22,8 | 0,3/0,9 | 0,0/0,2 | 0,0/0,0 | 81,3/96,7  |
| 3ª-feira | Sopa      | de feijão verde   |   | 2,8     | 15,8      | 6,2       | 3,4     | 0,5     | 0,2     | 105,0      |
| DIA      | Prato     | arroz de peixe malandrinho [pescada, cação e delicias do mar] com ervilhas e tomate | pescada; cação; delicias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); gelatina (sulfitos) | 30,4    | 51,4      | 2,2       | 5,0     | 0,6     | 0,5     | 377,6      |
| 5        | Sobremesa | fruta da época ou gelatina  |   | 1,0/0,0 | 14,5/46,0 | 14,3/0,0  | 0,4/0,0 | 0,1/0,0 | 0,0/0,0 | 65,7/184,0 |
| 4ª-feira | Sopa      | de vegetais   |   | 2,7     | 13,0      | 3,5       | 3,2     | 0,5     | 0,2     | 92,3       |
| DIA      | Prato     | jardineira de frango com massa fusilli, legumes salteados [feijão verde, cenoura]   | massa (glúten)  | 44,8    | 51,5      | 4,5       | 6,7     | 1,3     | 0,5     | 444,8      |
| 6        | Sobremesa | banana  |   | 2,4     | 32,7      | 29,4      | 0,6     | 0,2     | 0,0     | 142,7      |
| 5ª-feira | Sopa      | de abóbora  |   | 1,7     | 12,9      | 3,6       | 3,2     | 0,5     | 0,2     | 87,3       |
| DIA      | Prato     | pescada no forno com molho de tomate, salada de cenoura, milho e arroz branco       | pescada; iogurte (leite)  | 28,6    | 54,7      | 3,4       | 5,6     | 0,8     | 0,5     | 388,4      |
| 7        | Sobremesa | maçã ou iogurte de aromas   |   | 0,3/5,1 | 22,8/12,6 | 22,8/12,6 | 0,9/2,0 | 0,2/1,1 | 0,0/0,2 | 96,7/88,7  |
| 6ª-feira | Sopa      | <b>Feriado: Dia da Imaculada Conceição</b>  |   |         |           |           |         |         |         |            |
| DIA      | Prato     |   |   |         |           |           |         |         |         |            |
| 8        | Sobremesa |   |   |         |           |           |         |         |         |            |



Nos anos 700, esta celebração já existia no oriente.

Em Portugal, o culto foi oficializado por D. João IV, primeiro rei da dinastia de Bragança.

É um feriado nacional de extrema importância para Vila Viçosa, local onde D. João IV, perante a imagem de Nossa Senhora da Conceição ofereceu Portugal à Mãe Imaculada de Jesus, depondo a coroa real aos pés da Rainha do Céu que, doravante, seria também a Rainha de Portugal.

Depois desse grande momento, os reis seus sucessores nunca mais puseram sobre a cabeça a coroa real.

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 capitação prevista para cada dose individual.

8

| DIA      | PRATO     | EMENTA   | alergéneos (*)  | Prot.       | HC            | Açúc.         | Líp.        | AG Sat.     | Sal         | Kcal            |
|----------|-----------|--|---|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-----------------|
| 2ª-feira | Sopa      | de legumes   |   | 2,7         | 13,0          | 3,5           | 3,2         | 0,5         | 0,2         | 92,3            |
| DIA      | Prato     | arroz de atum com delicias do mar e ovo  | atum; delicias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); ovo | 27,4        | 47,9          | 0,4           | 16,2        | 1,8         | 1,0         | 452,8           |
| 11       | Sobremesa | maçã   |   | 0,3         | 22,8          | 22,8          | 0,9         | 0,2         | 0,0         | 96,7            |
| 3ª-feira | Sopa      | de abóbora e cenoura   |   | 1,7         | 12,9          | 3,6           | 3,2         | 0,5         | 0,2         | 87,3            |
| DIA      | Prato     | cozinhas de frango assadas no forno com massa espiral e legumes salteados, salada de alface e couve roxa | massa (glúten); iogurte (leite)                                   | 45,6        | 51,7          | 4,5           | 6,6         | 1,3         | 0,5         | 448,5           |
| 12       | Sobremesa | clementina ou iogurte de aromas  |   | 1,4/<br>5,1 | 18,9/<br>12,6 | 18,9/<br>12,6 | 0,3/<br>2,0 | 0,0/<br>1,1 | 0,0/<br>0,2 | 81,3/<br>88,7   |
| 4ª-feira | Sopa      | de repolho   |   | 2,3         | 13,6          | 3,3           | 3,3         | 0,5         | 0,2         | 93,5            |
| DIA      | Prato     | filetes panados no forno com batata aos cubos salteada, brócolos e cenoura                               | filetes; farinha (glúten); gelatina (sulfitos)                    | 29,6        | 48,3          | 4,7           | 5,2         | 0,7         | 0,5         | 363,4           |
| 13       | Sobremesa | pêra ou gelatina   |   | 0,5/<br>0,0 | 16,0/<br>46,0 | 16,0/<br>0,0  | 0,7/<br>0,0 | 0,0/<br>0,0 | 0,0/<br>0,0 | 69,1/<br>184,0  |
| 5ª-feira | Sopa      | de couve flôr  |   | 3,1         | 13,5          | 4,1           | 3,2         | 0,4         | 0,2         | 95,3            |
| DIA      | Prato     | carne de porco estufada com arroz de couve e salada de tomate  |   | 32,0        | 40,8          | 5,1           | 9,1         | 2,4         | 0,4         | 376,7           |
| 14       | Sobremesa | banana ou pêra   |   | 2,4/<br>0,5 | 32,7/<br>16,0 | 29,4/<br>16,0 | 0,6/<br>0,7 | 0,2/<br>0,0 | 0,0/<br>0,0 | 142,7<br>/ 69,1 |
| 6ª-feira | Sopa      | de vegetais  |   | 2,7         | 13,0          | 3,5           | 3,2         | 0,5         | 0,2         | 92,3            |
| DIA      | Prato     | pizza de fiambre, queijo, cogumelos e batata palapa  | pizza (leite, ovo, soja, sulfitos, glúten); pudim (leite)         | 15,6        | 53,1          | 1,8           | 19,6        | 7,5         | 1,7         | 456,5           |
| 15       | Sobremesa | pudim de chocolate   |   | 6,2         | 36,6          | 27,8          | 6,0         | 4,6         | 0,8         | 224,2           |



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 captação prevista para cada dose individual.

8

| DIA      | PRATO     | EMENTA   | alergéneos (*)               | Prot.       | HC            | Açúc.         | Líp.        | AG Sat.     | Sal         | Kcal           |
|----------|-----------|--|------------------------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|----------------|
| 2ª-feira | Sopa      | de feijão verde                                      |                              | 2,8         | 15,8          | 6,2           | 3,4         | 0,5         | 0,2         | 105,0          |
| DIA      | Prato     | peito de frango grelhado com massa salteada e salada | massa (glúten)               | 35,5        | 44,2          | 3,3           | 6,6         | 1,3         | 0,4         | 382,7          |
| 18       | Sobremesa | fruta da época                                       |                              | 1,0         | 14,5          | 14,3          | 0,4         | 0,1         | 0,0         | 65,7           |
| 3ª-feira | Sopa      | creme de cenoura                                     |                              | 2,0         | 12,1          | 3,0           | 3,2         | 0,5         | 0,2         | 85,7           |
| DIA      | Prato     | pescada com molho de cenoura, arroz branco e salada  | pescada; iogurte (leite)     | 28,5        | 51,1          | 3,7           | 5,2         | 0,8         | 0,5         | 369,3          |
| 19       | Sobremesa | fruta da época ou iogurte de aromas                  |                              | 1,0/<br>5,1 | 14,5/<br>12,6 | 14,3/<br>12,6 | 0,4/<br>2,0 | 0,1/<br>1,1 | 0,0/<br>0,2 | 65,7/<br>88,7  |
| 4ª-feira | Sopa      | de legumes   |                              | 2,7         | 13,0          | 3,5           | 3,2         | 0,5         | 0,2         | 92,3           |
| DIA      | Prato     | carne estufada com massa macarronete e salada        | massa (glúten)               | 33,5        | 49,9          | 3,4           | 9,1         | 2,4         | 0,3         | 414,6          |
| 20       | Sobremesa | fruta da época                                       |                              | 1,0         | 14,5          | 14,3          | 0,4         | 0,1         | 0,0         | 65,7           |
| 5ª-feira | Sopa      | de nabo  |                              | 2,2         | 13,1          | 3,0           | 3,2         | 0,4         | 0,2         | 91,2           |
| DIA      | Prato     | filetes grelhados com saladinha de batata e salada   | filetes; gelatina (sulfitos) | 27,6        | 40,2          | 4,1           | 1,9         | 0,3         | 0,5         | 293,0          |
| 21       | Sobremesa | fruta da época ou gelatina                           |                              | 1,0/<br>0,0 | 14,5/<br>46,0 | 14,3/<br>0,0  | 0,4/<br>0,0 | 0,1/<br>0,0 | 0,0/<br>0,0 | 65,7/<br>184,0 |
| 6ª-feira | Sopa      | de alho francês                                      |                              | 2,3         | 13,3          | 3,9           | 3,2         | 0,5         | 0,2         | 91,9           |
| DIA      | Prato     | peito de peru estufado com arroz e salada            |                              | 33,0        | 50,8          | 3,4           | 5,0         | 0,9         | 0,4         | 385,3          |
| 22       | Sobremesa | fruta da época                                       |                              | 1,0         | 14,5          | 14,3          | 0,4         | 0,1         | 0,0         | 65,7           |



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 captação prevista para cada dose individual.