

7

			Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
Segunda-Feira	10	Sopa	creme de cenoura	carne picada (glúten, sulfitos, soja)	2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
		Prato	empadão [de arroz] com carne com salada de cenoura e couve roxa		22,3	55,5	2,2	20,2	0,5	0,1	499,0
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Terça-Feira	11	Sopa	de espinafres	bacalhau; ovo	2,6	12,5	3,3	3,4	0,5	0,4	92,2
		Prato	bacalhau à Gomes de Sá		30,3	39,2	3,0	6,2	1,2	4,5	338,4
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quarta-Feira	12	Sopa	de vegetais	massa (glúten); strogonoff [cogumelos (sulfitos); natas (leite)]	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
		Prato	strogonoff com massa		36,9	45,2	4,1	9,6	3,1	0,3	419,6
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Quinta-Feira	13	Sopa	de espinafres	potas	2,6	12,5	3,3	3,4	0,5	0,4	92,2
		Prato	arroz de potas, feijão verde, ervilhas e cenoura		33,5	49,1	2,1	5,1	0,9	1,0	381,4
		Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
Sexta-Feira	14	Sopa	de nabo	pizza [base (glúten), queijo (leite), cogumelos (sulfitos), fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten)]; bolo (leite, glúten, soja)	2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
		Prato	pizza		15,0	28,5	1,3	9,3	3,6	2,2	259,9
		Sobremesa	bolo individual		4,0	32,3	16,4	10,9	5,5	0,4	244,2

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=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.