

7

DIA	PRATO	EMENTA	alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	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	hambúrguer com molho de cenoura e massa esparguete	hambúrguer (soja, glúten, sulfitos); massa esparguete (glúten)	32,0	45,2	4,1	12,3	3,9	0,4	424,2
4	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de espinafres		2,6	12,5	3,3	3,4	0,5	0,4	92,2
DIA	Prato	pescada no forno com arroz, salada de alface, cenoura e tomate	pescada; iogurte de aromas (leite)	28,3	51,2	3,9	5,3	0,8	0,5	371,2
5	Sobremesa	fruta da época ou iogurte de aromas		1,0/ 5,1	14,5/ 12,6	14,3/ 12,6	0,4/ 2,0	0,1/ 1,1	0,0/ 0,2	65,7/ 88,7
4ª-feira	Sopa	canja de massinhas		12,3	15,3	1,7	3,8	0,6	0,2	146,8
DIA	Prato	rojões à portuguesa com batatinha aos cubos	canja [massinhas (glúten)]	31,9	39,2	3,0	18,6	3,5	0,3	456,4
6	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa	de espinafres		2,6	12,5	3,3	3,4	0,5	0,4	92,2
DIA	Prato	arroz de peixe malandrinho [pescada, cação, delícias, ervilha e cenoura]	pescada; cação; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja)	32,4	52,7	3,4	5,1	0,7	0,6	391,6
7	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª-feira	Sopa	de nabo		2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
DIA	Prato	massada de frango com salada de cenoura, milho e pepino	massa (glúten)	45,5	55,6	3,5	7,2	1,3	0,5	468,6
8	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) / 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.

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.