

Semana de 12 a 16 Dezembro de 2016

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de espinafres	sopa (aipo); rissol de pescada	11,0	23,8	4,9	1,9	0,2	0,4	139,0
	Prato	rissóis de pescada com arroz alegre (cenoura e ervilha)	(glúten, crustáceos, ovo, pescado,	12,5	69,7	4,1	14,5	3,4	1,6	466,7
	Sobremesa	iogurte de aromas	soja, leite); iogurte (leite)	5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
3ª-feira	Sopa	de couve flôr e cenoura		4,7	21,1	4,5	1,2	0,2	0,2	116,0
	Prato	frango assado com massa de feijão verde	massa (glúten)	46,3	37,6	3,2	5,5	1,2	0,4	388,4
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª-feira	Sopa	de vegetais com feijão branco		12,3	31,4	6,5	2,1	0,3	0,3	195,5
	Prato	douradinhos no forno salada de batata, cenoura e feijão verde	douradinhos (peixe, glúten); doce	15,9	53,4	5,6	8,0	0,0	0,2	352,2
	Sobremesa	doce (valor médio)		12,3	45,9	41,6	15,3	6,9	0,5	367,9
5ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas		4,5	26,9	2,4	1,5	0,3	0,1	141,7
	Prato	feijoada à Portuguesa forma de arroz branco	massinhas (glúten)	28,9	53,6	6,2	6,3	1,5	0,3	391,0
	Sobremesa	fruta da época (valor médio)		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	sopa (aipo); paloco; broa	21,2	28,9	4,9	1,7	0,2	0,2	159,9
	Prato	paloco com batata gratinada e broa (paloco, batata, ovo e feijão verde)	(glúten); ovo; leite	19,4	43,9	5,3	6,3	1,2	2,2	314,2
	Sobremesa	leite creme com canela	creme (leite)	11,8	39,0	37,0	13,6	4,6	0,2	323,1

4

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.



com a barriga vazia, não há alegria