

Semana de 02 a 06 Janeiro de 2017

		alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal	
2ª-feira	Sopa	FÉRIAS								
	Prato									
	Sobremesa									
3ª-feira	Sopa	de vegetais	sopa (aipo); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); iogurte (leite)	20,7	28,6	5,1	1,8	0,2	0,2	161,4
	Prato	almôndegas com molho de tomate e esparguete de cenoura		25,1	38,7	4,4	9,2	2,9	0,3	340,8
	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
4ª-feira	Sopa	de grão com espinafres	sopa (aipo); peixe; ovo	17,0	32,9	2,0	3,6	0,4	0,3	210,1
	Prato	saladinha de peixe com ovo (cenoura e ervilhas)		24,0	24,6	3,9	7,6	1,7	0,6	264,8
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa	creme de couve flôr	doce	6,8	21,5	4,6	1,8	0,2	0,2	130,7
	Prato	feijoada à Brasileira com forma de arroz		28,2	56,3	5,4	6,2	1,4	0,3	396,7
	Sobremesa	doce (valor médio)		12,3	45,9	41,6	15,3	6,9	0,5	367,9
6ª-feira	Sopa	de nabo	cação; doce	7,2	23,0	6,3	1,9	0,2	0,2	139,0
	Prato	posta de cação no forno com arroz branco e salada mista		17,7	38,1	2,6	3,1	0,4	0,3	254,7
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

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 capitação prevista para cada dose individual.



com a barriga vazia, não há alegria