

MUNICÍPIO DE OLIVEIRA DE AZEMÉIS

Semana de 01 a 05 de Maio de 2017



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa									
DIA	Prato									
1	Sobremesa									
3ª-feira	Sopa	creme de vegetais	sopa (sulfitos); hamburger (glúten, soja, sulfitos);	20,7	28,6	5,1	1,8	0,2	0,2	161,4
DIA	Prato	hambúrguer de aves com curgete, cogumelos e massa cotovelinhos	cogumelos (sulfitos); massa (glúten); queque (ovo, glúten, leite)	24,3	33,4	2,5	8,1	2,8	0,3	307,2
2	Sobremesa	queque		4,0	32,3	16,4	10,9	5,5	0,4	244,2
4ª-feira	Sopa	de espinafres com grão		17,0	32,9	2,0	3,6	0,4	0,3	210,1
DIA	Prato	pescada à gomes de sá (batata, pescada, ovo e salsa)	sopa (sulfitos); pescada; ovo	17,6	37,7	3,2	4,2	0,9	0,4	263,6
3	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		6,8	21,5	4,6	1,8	0,2	0,2	130,7
DIA	Prato	chili de carnes com forma de arroz branco	sopa (sulfitos); carne picada (sulfitos, soja); iogurte (leite)	19,1	55,8	1,2	5,8	1,6	0,2	355,8
4	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
6ª-feira	Sopa	de nabo	sopa (sulfitos);	7,2	23,0	6,3	1,9	0,2	0,2	139,0
DIA	Prato	massa à Italiana [massa espiral, ovo, salsicha, ervilha e milho]	massa (glúten); ovo; salsichas (soja)	16,5	52,5	1,8	11,9	3,3	1,6	383,2
5	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.



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de abóbora com lentilhas	sopa (sulfitos); fusilli (glúten); carne picada (sulfitos, soja)	9,8	33,0	4,8	1,5	0,3	0,2	187,4
DIA	Prato	fusilli à bolonhesa com cenoura raspada		16,9	38,1	4,0	5,4	1,7	0,3	271,6
8	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de espinafres	sopa (sulfitos); abrótea; gelatina (sulfitos)	11,0	23,8	4,9	1,9	0,2	0,4	139,0
DIA	Prato	abrótea estufada com ervilhas, arroz branco e alface		28,7	40,1	2,9	5,4	0,8	0,5	327,8
9	Sobremesa	gelatina		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
4ª-feira	Sopa	de couve-flôr e cenoura	sopa (sulfitos); macarronete (glúten)	4,7	21,1	4,5	1,2	0,2	0,2	116,0
DIA	Prato	frango assado com macarronete de legumes		48,9	42,9	5,9	5,8	1,3	0,5	422,5
10	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª-feira	Sopa	creme de cebola	sopa (sulfitos); almôndegas (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten); iogurte (leite)	8,6	22,0	1,5	1,5	0,1	0,1	119,4
DIA	Prato	almôndegas estufadas com molho tomate, esparguete salteado e salada mista (alface e cenoura)		43,6	61,1	6,2	13,6	4,8	0,4	546,3
11	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
6ª-feira	Sopa	de cenoura	sopa (sulfitos); atum	3,5	21,1	4,5	1,3	0,2	0,2	111,7
DIA	Prato	arroz de atum com jardineira de legumes		23,7	51,3	3,5	13,2	1,2	1,0	423,9
12	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 capitação prevista para cada dose individual.

