

Semana de 14 a 18 Novembro de 2016

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura		3,5	21,1	4,5	1,3	0,2	0,2	111,7
	Prato	filetes no forno com arroz e juliana de legumes	filetes	18,9	40,1	3,3	3,5	0,5	0,4	271,3
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	creme de vegetais	sopa (aipo);	20,7	28,6	5,1	1,8	0,2	0,2	161,4
	Prato	hambúrguer de aves com curgete e esparguete salteado	hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos);	24,3	33,4	2,5	8,1	2,8	0,3	307,2
	Sobremesa	doce	esparguete (glúten); doce	12,3	45,9	41,6	15,3	6,9	0,5	367,9
4ª-feira	Sopa	de espinafres com grão-de-bico		17,0	32,9	2,0	3,6	0,4	0,3	210,1
	Prato	salada de batata com atum e macedónia de legumes	atum	18,2	26,3	5,1	7,9	0,7	0,7	250,5
	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	carne picada (sulfitos, soja);	6,8	21,5	4,6	1,8	0,2	0,2	130,7
	Prato	chili de carnes com forma de arroz branco	ioyurte (leite)	19,1	55,8	1,2	5,8	1,6	0,2	355,8
	Sobremesa	ioyurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
6ª-feira	Sopa	de nabo	massa espiral (glúten);	7,2	23,0	6,3	1,9	0,2	0,2	139,0
	Prato	massa à Italiana (massa espiral, ovo, salsicha, ervilha e milho)	ovo; salsichas (soja)	16,5	52,5	1,8	11,9	3,3	1,6	383,2
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

12

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