

Escolas EB 1 e Jardins-de-Infância <sup>7</sup>

## MUNICÍPIO DE OLIVEIRA DE AZEMÉIS

Semana de 19 a 23 Junho de 2017



			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de couve branca	sopa (sulfitos, aipo);	10,0	23,7	4,9	1,4	0,2	0,2	131,2
DIA	Prato	almôndegas de aves com molho de tomate e esparguete de cenoura	almôndegas de aves (glúten, soja, sulfitos); esparguete (glúten)	24,8	37,2	3,2	9,1	2,9	0,3	333,5
19	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª-feira	Sopa	de vegetais	sopa (sulfitos, aipo);	20,7	28,6	5,1	1,8	0,2	0,2	161,4
DIA	Prato	saladinha de pescada com ovo [cenoura e ervilhas]	pescada; ovo; iogurte (leite)	21,5	20,3	2,2	7,4	1,6	0,5	235,6
20	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 (sulfitos, aipo);	17,0	32,9	2,0	3,6	0,4	0,3	210,1
DIA	Prato	bifinhos de frango estufado com fusilli de feijão verde	massa fusilli (glúten)	28,9	40,3	1,8	17,0	3,9	0,4	431,1
21	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	sopa (sulfitos);	6,8	21,5	4,6	1,8	0,2	0,2	130,7
DIA	Prato	posta de pescada no forno com arroz branco e salada mista [alface e cenoura]	pescada; gelado (leite)	21,8	65,4	2,5	3,2	0,5	0,3	385,0
22	Sobremesa	gelado		5,4	32,6	32,6	16,4	9,2	0,2	296,4
6ª-feira	Sopa	de nabo		7,2	23,0	6,3	1,9	0,2	0,2	139,0
DIA	Prato	feijoada à Brasileira com forma de arroz branco	sopa (sulfitos)	21,3	67,1	2,9	26,0	6,3	2,1	449,1
23	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.



Festas São João, dia 24

