

Semana de 07 a 11 Novembro de 2016

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª -feira	Sopa	de feijão verde	sopa (aipo);	2,5	14,1	4,4	3,2	0,5	0,2	95,8
	Prato	almôndegas estufadas com arroz branco, cenoura raspada e alface	almôndegas (glúten, soja, sulfitos)	22,7	41,9	3,0	8,5	2,8	0,3	338,4
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª -feira	Sopa	creme de legumes com massinhas	sopa (aipo, glúten);	23,7	42,9	5,4	2,1	0,2	0,2	230,7
	Prato	saladinha de peixe com ovo, ervilha e cenoura	peixe; ovo; doce	24,0	24,6	3,9	7,6	1,7	0,6	264,8
	Sobremesa	doce		12,3	45,9	41,6	15,3	6,9	0,5	367,9
4ª -feira	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo);	4,0	14,0	4,6	3,5	0,5	0,2	104,3
	Prato	frango assado com massa espiral e legumes (curgete e cenoura)	massa (glúten)	46,3	37,6	3,2	5,5	1,2	0,4	388,4
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª -feira	Sopa	de nabo com couve coração	filetes, delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); iogurte (leite)	2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
	Prato	filetes de pescada gratinados com delícias do mar, arroz branco e salada de alface		22,8	40,5	3,2	9,0	1,0	1,8	338,0
	Sobremesa	iogurte de aromas		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
6ª -feira	Sopa	creme de abóbora	sopa (aipo);	21,2	28,9	4,9	1,7	0,2	0,2	159,9
	Prato	rancho de carnes à Regional	massa (glúten)	31,1	68,6	5,1	9,2	1,7	0,3	483,8
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

11

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