



SEMANA 3

SEGUNDA

		Alerg	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	H.Carb. (g)	Fibra (g)
SOPA	Sopa de Macedónia (nabo, cenoura e feijão verde)		94,7	2,5	13,8	3,2	0,3
CARNE	Salsicha Alemã com curgete e Arroz Branco	(1,3,5,6,7,8,9,10,12)	525,3	48,0	27,9	23,9	2,1
PEIXE	Salmão Grelhado com Batata salteada	(4)	531,7	26,9	38,4	29,6	0,5
VEGETARIANO	Tortilha de Alho-Francês	(3)	304,2	13,1	44,1	8,0	0,4

TERÇA

		Alerg	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	H.Carb. (g)	Fibra (g)
SOPA	Creme de Abóbora		90,1	2,3	13,3	3,2	0,3
CARNE	Frango assado com Esparguete	(1,3,7)	352,9	43,3	27,0	7,5	0,7
PEIXE	Feijoada de Choco	(4)	300,2	31,5	38,4	1,8	0,4
VEGETARIANO	Bolonhesa de Legumes com Arroz de Cenoura		232,4	3,9	39,1	6,4	0,5

QUARTA

		Alerg	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	H.Carb. (g)	Fibra (g)
SOPA	Sopa de Legumes		92,3	2,7	13,1	3,2	0,3
CARNE	Arroz de Aves (frango e peru)	(1,3,7)	363,0	33,4	40,6	7,0	0,6
PEIXE	Pescada à Brás	(1,3,4,7)	499,9	34,2	70,8	8,1	0,6
VEGETARIANO	Pizza Vegetariana	(1)	366,9	14,9	60,2	6,8	0,5

QUINTA

		Alerg	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	H.Carb. (g)	Fibra (g)
SOPA	Sopa de Couve Lombardo		92,3	2,7	13,1	3,2	0,3
CARNE	Carne de porco assada com puré de batata rosado	(3,5,6,7)	645,2	51,5	40,3	29,9	2,0
PEIXE	Douradinhos no forno com Arroz de ervilhas	(4)	638,2	35,7	60,5	5,5	0,6
VEGETARIANO	Ovos Verdes	(1,3,5,6,7)	473,6	16,1	35,4	29,4	1,2

SEXTA

		Alerg	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	H.Carb. (g)	Fibra (g)
SOPA	Creme de Alface		91,9	2,4	13,2	3,3	0,3
CARNE	Almôndegas de Vitela com Farfalle	(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)	378,8	29,0	39,1	11,5	1,9
PEIXE	Pescada no Forno com Arroz de cenoura	(3,4,5,6,7)	520,8	29,6	42,2	25,5	1,5
VEGETARIANO	Caril de Grão	(7)	246,9	12,8	33,3	6,6	0,2



Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

Nota 1: Todos os dias estará disponível a opção de Salada Mista.

Nota 2: A ementa poderá sofrer alterações sempre que os critérios da qualidade assim o exigirem.

Legenda Alergênicos: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.