

# Ementa

## 01 a 04 Setembro

|          |                     |                                                                                                                        | H.C.<br>(g) | Lip.<br>(g) | Prot.<br>(g) | Energia<br>(Kcal) |
|----------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------------|
| 2ª Feira | Sopa                |                                                                                                                        |             |             |              |                   |
|          | Prato               |                                                                                                                        |             |             |              |                   |
|          | Prato Veg.          |                                                                                                                        |             |             |              |                   |
|          | Salada / Hortícolas |                                                                                                                        |             |             |              |                   |
|          | Fruta               |                                                                                                                        |             |             |              |                   |
|          | Pão                 |                                                                                                                        |             |             |              |                   |
|          | TOTAL PRATO GERAL   |                                                                                                                        | 0,0         | 0,0         | 0,0          | 0,0               |
| 3ª Feira | Sopa                | Cenoura c/ Couve ripada                                                                                                | 13,7        | 1,3         | 3,1          | 88,0              |
|          | Prato               | Empadão de Atum (arroz) <sup>(1)(3)(4)(9)(10)(11)</sup>                                                                | 32,8        | 17,4        | 25,6         | 393,5             |
|          | Prato Veg.          | Salada de Feijão Frade c/ batata e legumes <sup>(6)(13)</sup>                                                          | 45,6        | 6,1         | 17,8         | 345,9             |
|          | Salada / Hortícolas | Couves-de-Bruxelas e Cenoura                                                                                           | 4,8         | 1,1         | 2,9          | 48,0              |
|          | Sobremesa           | da Época (3 variedades)                                                                                                | 7,8         | 0,3         | 0,4          | 37,7              |
|          | Pão                 | de Mistura <sup>(1)</sup>                                                                                              | 13,5        | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | TOTAL PRATO GERAL   |                                                                                                                        | 72,6        | 20,4        | 34,2         | 635,4             |
| 4ª Feira | Sopa                | Creme de Alho Francês <sup>(9)</sup>                                                                                   | 12,6        | 1,4         | 3,4          | 85,5              |
|          | Prato               | Esparguete à Bolonhesa <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)(12)</sup>                                                          | 23,1        | 14,5        | 26,2         | 332,1             |
|          | Prato Veg.          | Bolonhesa de Soja (massa s/ glúten) <sup>(1)(5)(6)(8)(9)(10)(11)(12)</sup>                                             | 41,6        | 6,9         | 27,3         | 357,5             |
|          | Salada / Hortícolas | Salada de Alface e pepino                                                                                              | 0,6         | 0,2         | 1,0          | 9,3               |
|          | Fruta               | da Época (3 variedades)                                                                                                | 7,8         | 0,3         | 0,4          | 37,7              |
|          | Pão                 | de Mistura <sup>(1)</sup>                                                                                              | 13,5        | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | TOTAL PRATO GERAL   |                                                                                                                        | 57,6        | 16,7        | 33,2         | 532,7             |
| 5ª Feira | Sopa                | Nabiças                                                                                                                | 11,5        | 1,4         | 3,0          | 78,2              |
|          | Prato               | Filetes de Tilápia no forno c/ oregãos <sup>(1)(2)(4)(9)(10)(11)(14)</sup> e batata corada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>   | 17,7        | 7,8         | 28,4         | 257,7             |
|          | Prato veg.          | Favas guisadas c/ ervilhas, cenoura, batata e coentros <sup>(1)(9)(10)(11)</sup>                                       | 36,5        | 6,1         | 13,5         | 286,1             |
|          | Salada / Hortícolas | Salada de Alface e Tomate                                                                                              | 1,2         | 0,2         | 0,9          | 11,4              |
|          | Fruta               | da Época (3 variedades)                                                                                                | 7,8         | 0,3         | 0,4          | 37,7              |
|          | Pão                 | de Mistura <sup>(1)</sup>                                                                                              | 13,5        | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | TOTAL PRATO GERAL   |                                                                                                                        | 51,6        | 9,9         | 34,9         | 453,1             |
| 6ª Feira | Sopa                | Feijão Verde                                                                                                           | 11,3        | 1,2         | 2,2          | 71,3              |
|          | Prato               | Perna de peru assada c/ alecrim e laranja <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> , Massa lacinhos <sup>(1)(3)(6)(10)</sup>          | 23,4        | 13,1        | 21,5         | 302,0             |
|          | Prato Veg.          | Massinha (s/ glúten) à Siciliana c/ grão (tomate, cogumelos, beringela e orégãos) <sup>(1)(6)(9)(10)(11)(12)(13)</sup> | 51,8        | 8,0         | 12,6         | 348,2             |
|          | Salada / Hortícolas | Salada de Alface e Tomate                                                                                              | 1,2         | 0,2         | 0,9          | 11,4              |
|          | Fruta               | da Época (3 variedades)                                                                                                | 7,8         | 0,3         | 0,4          | 37,7              |
|          | Pão                 | de Mistura <sup>(1)</sup>                                                                                              | 13,5        | 0,4         | 2,3          | 68,1              |
|          | TOTAL PRATO GERAL   |                                                                                                                        | 57,2        | 15,1        | 27,2         | 490,5             |

**Alergénios:** (1) Cereais c/ glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovo; (4) Peixe; (5) Amendoim; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sésamo; (12) Sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos

Por poder haver variantes nos ingredientes utilizados na confeção, os diferentes componentes da refeição podem conter vestígios de qualquer um dos 14 alergénios mencionados na legenda.