

Ementa

14 a 18 Setembro

			H.C. (g)	Lip. (g)	Prot. (g)	Energia (Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura	11,6	1,1	1,7	69,3
	Prato	Hambúrguer Vaca no Forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	25,5	10,6	18,6	274,9
	Prato Veg.	Lentilhas Estufadas c/ Legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	50,7	5,7	15,9	334,2
	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 ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	TOTAL PRATO GERAL		58,9	12,5	23,9	459,4
3ª Feira	Sopa	Feijão Vermelho c/ Espinafres ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	14,9	1,8	5,3	108,8
	Prato	Filetes de Peixe no forno (Tilápia) c/ tomate e cebola ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , batata cozida	18,3	7,8	28,6	262,0
	Prato Veg.	Jardineira de Ervilhas (batata, cenoura, feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	29,7	6,0	11,8	250,8
	Salada / Hortícolas	Brócolos e Cenoura	2,7	0,5	2,3	29,5
	Fruta	da época (3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	TOTAL PRATO GERAL		57,1	10,7	38,8	506,2
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	14,0	1,4	4,2	97,1
	Prato	Perna de Frango no Forno ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ massa espiral ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	21,7	17,8	21,7	336,5
	Prato veg.	Hambúrguer de Feijão e Pimento ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾ c/ massa espiral (s/ glúten)	61,7	6,6	18,5	414,5
	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 ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	TOTAL PRATO GERAL		56,9	19,8	28,5	539,5
5ª Feira	Sopa	Agrião	12,0	1,5	3,7	85,7
	Prato	Salada de Atum c/ Feijão Frade (atum, ovo, feijão frade, cenoura e batata) ⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹³⁾	23,5	19,5	30,6	399,3
	Prato Veg.	Soja estufada c/ grão e batata ⁽¹⁾⁽⁵⁾⁽⁶⁾⁽⁸⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	37,2	7,4	30,0	359,3
	Salada / Hortícolas	Brócolos cozidos	0,9	0,5	2,0	19,2
	Fruta	da época (3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	TOTAL PRATO GERAL		57,6	22,1	39,0	610,1
6ª Feira	Sopa	Grelas	12,2	1,4	2,6	80,0
	Prato	Carne de Porco estufada à Primavera (ervilhas e cenoura) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ c/ esparguete ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾	36,1	13,0	23,7	365,0
	Prato Veg.	Arroz de Cogumelos c/ Couve-Lombarda e Feijão ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾	55,3	6,5	20,2	401,0
	Salada / Hortícolas	Salada de Alface	0,3	0,1	0,7	5,6
	Fruta	da época (3 variedades)	7,8	0,3	0,4	37,7
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	13,5	0,4	2,3	68,1
	TOTAL PRATO GERAL		69,8	15,1	29,7	556,5

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) Tremço; (14) Moluscos

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