

Ementa

9 a 13 novembro

Consórcio			H.C.	Lip.	Prot.	Energia
MUNICÍPIO			(g)	(g)	(g)	(Kcal)
2ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura	15.4	1.1	2.3	89.7
	Prato	Hambúrguer Vaca no Forno ⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾ c/ arroz de cenoura ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	41.9	20.1	36.2	498.7
	Prato Veg.	Lentilhas Estufadas c/ Legumes ⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾ , arroz branco ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	81.6	10.0	25.3	543.9
	Salada / Hortícolas	Salada de Alface e pepino	1.2	0.3	1.8	17.4
	Fruta	da época (3 variedades)	13.9	0.5	0.7	67.2
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	24.2	0.6	4.1	122.6
	TOTAL PRATO GERAL		96.6	22.7	45.1	795.6
3ª Feira	Sopa	Feijão Vermelho c/ Espinafres ⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹³⁾	17.7	2.0	6.2	128.3
	Prato	Filetes de Peixe no forno (Tilápia) c/ tomate e cebola ⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ , batata cozida	25.0	12.9	39.9	381.0
	Prato Veg.	Jardineira de Ervilhas (batata, cenoura, feijão verde) ⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	44.1	10.5	17.4	386.3
	Salada / Hortícolas	Brócolos e Cenoura	4.4	0.8	3.8	48.5
	Fruta	da época (3 variedades)	13.9	0.5	0.7	67.2
	Pão	de Mistura ⁽¹⁾	24.2	0.6	4.1	122.6
	TOTAL PRATO GERAL		85.3	16.8	54.7	747.6
4ª Feira	Sopa	Interrupção Letiva				
	Prato					
	Prato veg.					
	Salada / Hortícolas					
	Fruta					
	Pão					
	TOTAL PRATO GERAL		0.0	0.0	0.0	0.0
5ª Feira	Sopa	Interrupção Letiva				
	Prato					
	Prato Veg.					
	Salada / Hortícolas					
	Fruta					
	Pão					
	TOTAL PRATO GERAL		0.0	0.0	0.0	0.0
6ª Feira	Sopa	Interrupção Letiva				
	Prato					
	Prato Veg.					
	Salada / Hortícolas					
	Fruta					
	Pão					
	TOTAL PRATO GERAL		0.0	0.0	0.0	0.0

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) Tremçoço; (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.