



# ementa<sup>3</sup>

Semana de 3 a 7 de Dezembro de 2018

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de legumes		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	hambúrguer no forno com massa	sopa (aipo, sulfitos); hambúrguer (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	25,5	51,3	4,5	21,2	0,7	0,1	502,1
	Salada	alface e cenoura raspada		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
3ª-feira	Sopa	de couve lombarda	sopa (aipo, sulfitos); douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	douradinhos com arroz de cenoura		18,3	66,9	2,3	13,8	0,5	0,2	469,3
	Legumes	<i>incorporados: cenoura</i>		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
	Sobremesa	doce (gelatina)		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	de vegetais	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	carne de porco estufada com massa		32,9	47,3	0,8	8,9	2,4	0,3	400,3
	Legumes	<i>cenoura e ervilha</i>		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor e cenoura	sopa (aipo, sulfitos); pescada; ovo; iogurte (leite); pão (glúten)	3,1	13,0	3,5	3,1	0,4	0,2	93,5
	Prato	salada de batata com pescada e ovo		34,3	45,2	5,9	7,8	1,5	0,7	391,4
	Legumes	<i>incorporados: feijão verde, ervilha e cenoura</i>		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
	Sobremesa	iogurtes de aromas		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	de couve coração	sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)	2,6	14,9	4,4	3,4	0,5	0,2	101,1
	Prato	feijoada à portuguesa com forma de arroz branco [carne de porco e feijão branco]		40,4	55,7	4,4	9,6	2,5	0,4	476,1
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e couve lombarda</i>		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								

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 captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



### Dia Internacional das Pessoas com Deficiência

Esta celebração realiza-se desde 1998, ano em que a Organização das Nações Unidas avançou com a convenção sobre os direitos das pessoas com deficiência.

“Todas as pessoas nascem livres e iguais em dignidade e direitos. São dotadas de razão e consciência e devem agir em relação umas às outras com espírito de fraternidade.”

Declaração Universal dos Direitos Humanos