

ementa⁴

Semana de 4 a 8 de Fevereiro de 2019

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de macedónia de legumes		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	rissóis de peixe com arroz de cenoura	sopa (aipo, sulfitos); rissóis (glúten, crustáceos, ovo, pescado, soja); pão (glúten)	12,1	70,3	4,4	23,5	3,5	1,4	548,7
	Salada	alface e cenoura		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-flor		3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
	Prato	jardineira de carnes e legumes [frango, batata e legumes]	sopa (aipo, sulfitos); pão (glúten)	45,4	37,2	7,0	6,8	1,3	0,5	394,7
	Legumes	incorporados: cenoura, ervilha e feijão-frade		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								
4ª-feira	Sopa	à lavrador [feijão vermelho e couve lombarda]		11,8	44,0	3,6	3,8	0,5	0,2	259,5
	Prato	pescada estufada com arroz de legumes	sopa (sulfitos); pescada; pudim (leite); pão (glúten)	27,3	48,5	1,2	5,1	0,8	0,5	353,9
	Legumes	incorporados: cenoura e couve		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
	Sobremesa	doce (pudim)		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
5ª-feira	Sopa	de brócolos		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	pá de porco com massa	sopa (sulfitos); (glúten); pão (glúten)	33,1	48,5	2,0	9,0	2,4	0,3	407,0
	Legumes	alface		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								
6ª-feira	Sopa	creme de vegetais		4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	calamares no forno com arroz branco	sopa (aipo, sulfitos); calamares (pota, glúten); pão (glúten)	10,4	68,8	2,9	17,5	0,5	0,2	477,6
	Legumes	alface e cenoura raspada		5,4	32,6	32,6	16,4	9,2	0,2	296,4
	Sobremesa	doce (gelado)		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 capitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



A rádio continua a ser o meio de comunicação social que atinge as maiores audiências.



Os primeiros passos na criação da rádio foram iniciados, em 1863, por **James Clerck Maxwell**, e continuaram com **Henrich Rudolph Hertz** (1887), Nikola Tesla e Guglielmo Marconi (1894).

ementa^s

Semana de 11 a 15 de Fevereiro de 2019

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de cenoura	sopa (aipo, sulfitos); esparguete (glúten); carne picada (soja, glúten, sulfitos); pão (glúten)	1,9	13,3	3,8	3,2	0,5	0,2	90,6
	Prato	esparguete à bolonhesa		31,3	46,8	5,7	8,1	2,2	0,3	389,4
	Salada	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	creme de abóbora	sopa (aipo, sulfitos); pescada; queque (ovo, glúten, leite); pão (glúten)	1,7	12,9	3,6	3,2	0,5	0,2	87,3
	Prato	saladinha de pescada com legumes e ovo		28,3	45,1	6,0	2,9	0,4	0,5	324,2
	Salada	cenoura, feijão verde e ervilha		4,0	32,3	16,4	10,9	5,5	0,4	244,2
	Sobremesa	doce (queque)		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	de couve coração	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	2,6	14,9	4,4	3,4	0,5	0,2	101,1
	Prato	massa de frango		44,0	47,3	0,8	6,5	1,3	0,4	424,0
	Legumes	alface		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 legumes	sopa (aipo, sulfitos); tesourinhos (peixe, glúten); iogurte (leite); pão (glúten)	4,9	15,7	6,3	3,4	0,4	0,2	113,3
	Prato	tesourinhos com arroz de cenoura		18,3	66,9	2,3	13,8	0,5	0,2	469,3
	Salada	pimento e cenoura		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
	Sobremesa	iogurte de aromas		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	de feijão-verde	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	2,5	13,9	4,1	3,2	0,5	0,2	94,6
	Prato	rancho de carnes [carne de porco, massa, grão-de-bico, couve e cenoura]		42,0	61,6	6,0	11,5	2,6	0,4	519,4
	Legumes	incorporados: couve e cenoura		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 capacitação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

13 de Fevereiro
Dia Mundial da Rádio



É um meio bastante útil para a população, seja como ferramenta de apoio ao debate e comunicação, de promoção cultural ou em casos de emergência social.

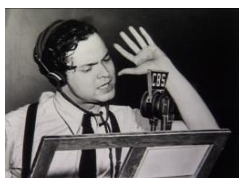


ementa⁶

Semana de 18 a 22 de Fevereiro de 2019

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de legumes		4,5	15,6	5,6	3,3	0,5	0,2	110,3
	Prato	arroz de atum	sopa (aipo, sulfitos); atum; pão (glúten)	23,0	38,3	2,9	13,1	1,2	1,0	367,1
	Legumes	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
3ª-feira	Pão	de mistura								
	Sopa	de vegetais		4,5	15,6	5,6	3,3	0,5	0,2	110,3
	Prato	carne de porco estufada com massa cotovelo	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	33,1	48,5	2,0	9,0	2,4	0,3	407,0
	Legumes	cenoura e ervilha		1,0	14,3	14,1	0,4	0,1	0,0	64,9
4ª-feira	Sobremesa	fruta da época		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
	Sopa	creme de couve-flor e cenoura		3,1	13,5	4,1	3,2	0,4	0,2	95,3
	Prato	paloco à Gomes de Sá [batata, paloco e ovo cozido]	sopa (aipo, sulfitos); paloco; ovo; pudim (leite); pão (glúten)	30,6	40,6	4,4	6,3	1,2	4,5	346,1
5ª-feira	Legumes	incorporados: ervilha, cenoura e feijão-verde		6,2	36,6	27,8	6,0	4,6	0,8	224,2
	Sobremesa	doce (pudim)		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
	Sopa	de feijão-verde		2,5	13,9	4,1	3,2	0,5	0,2	94,6
6ª-feira	Prato	frango assado com massa	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	44,0	47,3	0,8	6,5	1,3	0,4	424,0
	Legumes	alface		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								
6ª-feira	Sopa	de couve coração		2,6	14,9	4,4	3,4	0,5	0,2	101,1
	Prato	douradinhos no forno com arroz de ervilhas	sopa (aipo, sulfitos); douradinhos (peixe, moluscos, glúten, crustáceo); gelatina (sulfitos); pão (glúten)	18,3	66,9	2,3	13,8	0,5	0,2	469,3
	Salada	incorporados: cenoura e ervilhas		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
6ª-feira	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.



A rádio acompanhou os principais acontecimentos históricos mundiais e hoje continua a ser um meio de comunicação fundamental.



ementa⁷

Semana de 25 de Fevereiro a 1 de Março de 2019

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de legumes		4,5	15,6	5,6	3,3	0,5	0,2	110,3
	Prato	massa à Italiana [massa, ovo, salsicha, ervilha e milho]	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); ovo; salsicha (soja); pão (glúten)	16,7	54,2	0,9	11,3	2,6	0,8	385,2
	Legumes	<i>incorporados: ervilha e milho</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								
3ª-feira	Sopa	canja com massinhas		12,3	15,3	1,7	0,8	0,2	0,2	119,8
	Prato	filetes de pescada com saladinha de batata e legumes	canja (glúten); filetes de pescada; gelado (leite); pão (glúten)	31,4	43,9	6,4	5,5	0,9	0,5	354,3
	Salada	cenoura e ervilha		5,4	32,6	32,6	16,4	9,2	0,2	296,4
	Sobremesa	doce (gelado)		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
4ª-feira	Sopa	de couve lombarda		3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	nuggets de frango no forno com massa	sopa (aipo, sulfitos); nuggets (glúten, ovo, mostarda, aipo); massa (glúten); pão (glúten)	11,9	36,2	1,8	11,2	2,0	0,2	295,9
	Salada	<i>incorporados: couve</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	de couve flor		3,1	13,0	3,5	3,1	0,4	0,2	93,5
	Prato	bolinhos de bacalhau com arroz de feijão e couve	sopa (aipo, sulfitos); bolinhos de bacalhau (bacalhau, ovo, dissulfito de sódio); iogurte (leite); pão (glúten)	18,0	37,3	2,1	24,0	3,2	1,2	440,7
	Salada	couve e cenoura		5,1	12,6	12,6	2,0	1,1	0,2	88,7
	Sobremesa	iogurte de aromas		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
	Pão	de mistura								
6ª-feira	Sopa	creme de cenoura		1,9	13,3	3,8	3,2	0,5	0,2	90,6
	Prato	carne de porco com feijão vermelho, chouriço e massa	sopa (aipo, sulfitos); massa (glúten); chouriço (soja); pão (glúten)	28,5	27,8	2,7	10,1	2,3	0,3	308,8
	Legumes	<i>incorporados: cenoura e couve</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.

Este meio de comunicação social continua a ser um meio fiável para a população, que recebe a informação na hora, sendo esta uma das características mais positivas da rádio.

