

Ementa 14 a 19 novembro, 2022

	Almoço	Kcal	Prot (g)	Líp (g)	HC (g)
Segunda	SOPA Juliana	60	3	2	15
	Jardineira de Novilho (batata, ervilha, cenoura e couve)	360	23	34	54
	DIETA Jardineira de Novilho (em branco), couve				Alergénios: 12
	SOBREMESA Fruta	65	0.2	0.5	14
Terça	SOPA Nabiça	60	3	2	15
	Arroz de Pota Salada de alface e tomate	468	34,6	22	.46
	DIETA Arroz de Pota (em branco), salada de alface e tomate				Alergénios: 14
	SOBREMESA Fruta	65	0.2	0.5	14
Quarta	SOPA Couve-flor	72	4	2	14
	Roti de Perú no forno Massa espiral, salada de alface e cenoura	370	26	35	13
	DIETA Roti de Perú cozido, massa espiral, salada de alface e cenoura				Alergénios: 1
	SOBREMESA Fruta	65	0.2	0.5	14
Quinta	SOPA Feijão-verde	60	3	2	15
	Paloco salteado c/ batatinha assada e brócolos	460	29.3	26	26.5
	DIETA Bacalhau cozido, batatinha assada e brócolos				Alergénios: 4
	SOBREMESA Fruta	65	0.2	0.5	14
Sexta	SOPA Agrião	60	3	2	15
	Febras em cebolada Arroz branco e salada de alface e couve-roxa	483	28	34.8	14.4
	DIETA Febras cozidas, arroz e salada de alface e couve-roxa				Alergénios: 12
	SOBREMESA Fruta	65	0.2	0.5	14

Lanches Diários ATL

Leite meio-gordo⁷ simples ou achocolatado ou iogurte meio gordo aromas⁷
+ Pão com queijo⁷ ou fiambre^{1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12} ou manteiga⁷

Bom Apetite!

Telef.: 236 211 830 - 962 429 032 - c.socialpelariga@sapopt - Consulte lista de alergénios. Suscetível a alterações por *stocks*

1 – Cereais com glúten, 2 – Crustáceos, 3 – Ovos, 4 – Peixe, 5 – Amendoins, 6 – Soja, 7 – Leite e derivados,
8 – Frutos secos e de casca rija, 9 – Aipo, 10 – Mostarda, 11 – Sésamo, 12 – Sulfitos, 13 – Tremoço, 14 – Moluscos


LUÍS LISBOA SANTOS NUTRICIONISTA 271311