

Semana: **09 de setembro a 13 de setembro**

Data de afixação: _____

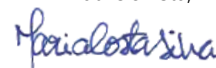


			Valor Energético	Proteína	Gordura	Hidratos de Carbono
2 ^a -feira	M. Manhã	Pão com manteiga ^{1, 7}	99 Kcal	1,8 g	2,3 g	16,9 g
	Almoço	Sopa de brócolos	76 Kcal	3,7 g	1,7 g	9,3 g
		Ovo mexido com arroz, brócolos e couve-flor cozidos ³	242 Kcal	12,1 g	10,1 g	25,1 g
		Maçã	82 Kcal	0,3 g	0,6 g	17,2 g
M. Tarde	Leite achocolatado e pão com manteiga ^{1, 7}	211 Kcal	7,8 g	7,6 g	27,1 g	
3 ^a -feira	M. Manhã	Pão com manteiga ^{1, 7}	99 Kcal	1,8 g	2,3 g	16,9 g
	Almoço	Sopa de juliana (couve e cenoura)	75 Kcal	3,1 g	1,3 g	10,4 g
		Rancho (Carne de porco estufada com grão-de-bico e massa), couve e cenoura cozida ¹	225 Kcal	20,2 g	8,2 g	16,0 g
		Laranja	53 Kcal	1,2 g	0,2 g	9,8 g
M. Tarde	Fruta e pão com queijo ^{1, 7}	189 Kcal	5,3 g	3,1 g	32,5 g	
4 ^a -feira	M. Manhã	Pão com manteiga ^{1, 7}	99 Kcal	1,8 g	2,3 g	16,9 g
	Almoço	Sopa curgete com feijão branco	79 Kcal	3,7 g	1,5 g	10,6 g
		Empadão de atum com macedônia de legumes (cenoura, ervilhas, feijão verde) ^{3, 4, 7}	245 Kcal	10,6 g	9,0 g	24,5 g
		Pera	59 Kcal	0,4 g	0,5 g	11,8 g
M. Tarde	Leite simples e pão com compota ^{1, 7}	187 Kcal	8,4 g	3,4 g	29,7 g	
5 ^a -feira	M. Manhã	Pão com manteiga ^{1, 7}	99 Kcal	1,8 g	2,3 g	16,9 g
	Almoço	Creme de cenoura	75 Kcal	2,4 g	1,3 g	11,3 g
		Peru assado com arroz de cenoura e salada de tomate	207 Kcal	14,8 g	4,0 g	26,8 g
		Melancia	42 Kcal	0,6 g	0,3 g	8,8 g
M. Tarde	logurte de aromas e pão com manteiga ^{1, 7}	189 Kcal	6,9 g	4,3 g	29,6 g	
6 ^a -feira	M. Manhã	Pão com manteiga ^{1, 7}	99 Kcal	1,8 g	2,3 g	16,9 g
	Almoço	Sopa de couve-branca e lentilhas	74 Kcal	2,6 g	1,4 g	10,7 g
		Massada de pescada com cenoura cozida ^{1, 4}	202 Kcal	12,1 g	7,3 g	20,0 g
		Nectarina	70 Kcal	1,0 g	0,5 g	13,0 g
Lanche	Leite simples e pão com manteiga ^{1, 7}	193 Kcal	8,4 g	5,5 g	26,7 g	

Alergênicos: 1 – Glúten; 2 – Crustáceos; 3 – Ovos; 4 – Peixe; 5 – Amendoim; 6 – Soja; 7 – Leite; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sésamo; 12 – Sulfitos; 13 – Tremeços; 14 – Moluscos.

Notas: A ementa poderá ser sujeita a alterações por motivos não previstos. | Informação nutricional por dose média fornecida | A sopa diária tem como constituintes base a batata, cenoura, curgete e uma hortaliça. Os constituintes mencionados na ementa são os que predominam na sopa em questão. | No caso de necessidade, o prato de dieta deve ser requisitado no dia anterior ou até às 10h00 do dia em questão. | A merenda da manhã é oferecida entre as 9h30-10h00. O reforço da merenda da tarde é oferecido às 18h00, sendo constituído por um pão ou bolachas "Maria"^{1, 3, 6, 7, 8, 12}.

A nutricionista,



Maria Costa Silva (3485N)