


Semana 02 a 06 de outubro de 2023

		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 02 outubro	 Creme de couve-flor	133,8	7	1,6	19,9
	 Feijoada de Choco	360	15	21	27
	 Arroz de feijão	261,8	3,8	9,3	40
	 Salada de Alface, Couve-Roxa e Cenoura	42,8	2,3	0,2	5,6
	 Fruta da época	78	1	1	16
Terça 03 outubro	 Caldo Verde	155,1	7,1	6,1	15,5
	 Esparguete à bolonhesa <sup>1</sup>	622,5	22	30,4	61,4
	 Salada de Alface, Pepino e Tomate	41,5	2,5	0,5	1,7
	 Fruta da época	78	1	1	16
Quarta 04 outubro	 Sopa de nabiça	134	5,2	1,7	20,2
	 Dourada grelhada com Batata, Cenoura e Brocolos e Couve-Flor	636,1	60,9	31	26,6
	 Salada de Alface, Beterraba e Cebola	17,3	1,8	0,2	0,8
	 Fruta da época	78	1	1	16
Quinta 05 outubro	FERIADO				
Sexta 06 outubro	 Creme de Abóbora	123,8	5,5	1,5	19,1
	 Cordon Blue	393,9	53,9	17,6	4,2
	 Arroz de cenoura	273,4	3,9	9,2	42,3
	 Salada de Alface, Milho e Cenoura	65,3	2	0,2	7,4
	 Fruta da Época	78	1	1	16

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.



## Semana 02 a 06 de outubro de 2023

		VCT (Kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
Segunda 02 outubro	 Creme de couve-flor	133,8	7	1,6	19,9
	 Arroz de feijão e ervilhas	585,2	31,5	19,2	64
	 Salada de Alface, Couve-Roxa e Cenoura	42,8	2,3	0,2	5,6
	 Fruta da época	78	1	1	16
Terça 03 outubro	 Sopa Caldo Verde	155,1	7,1	6,1	15,5
	 Esparguete salteado c/ cogumelos e salsichas vegetarianas <sup>1,6</sup>	574,9	26,9	18,8	54,2
	 Salada de Alface, Pepino e Tomate	41,5	2,5	0,5	1,7
	 Fruta da época	78	1	1	16
Quarta 04 outubro	 Sopa de nabiça	134	5,2	1,7	20,2
	 Salada russa vegetariana e Ovo	435,1	25,8	11,5	46,4
	 Salada de Alface, Beterraba e Cebola	17,3	1,8	0,2	0,8
	 Fruta da época	78	1	1	16
Quinta 05 outubro	FERIADO				
Sexta 06 outubro	 Creme de Abóbora	123,8	5,5	1,5	19,1
	 Guisado de Lentilhas com Espinafres	383,6	18	22,4	7,3
	 Arroz de cenoura	273,4	3,9	9,2	42,3
	 Salada de Alface, Milho e Cenoura	65,3	2	0,2	7,4
	 Fruta da época	169,5	4,7	4,5	27,5
	 Fruta da época	78	1	1	16

Ementa sujeita a alterações apenas por motivos técnico-funcionais. A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Alpo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância ou alimento deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição.