



# Ementa

COLÉGIO DE NOSSA SENHORA DA ESPERANÇA  
Saladas compostas  
Semana de 5 a 9 de dezembro de 2022

## Segunda

Prato Salada de peru (alface, maçã, ervilhas, milho, cogumelos e peru aos cubos)

## Terça

Prato Salada de massa com salmão, laranja e legumes<sup>1,4</sup>

## Quarta

Prato Salada de frango (frango, ananás, alface, milho, massa e croutons)<sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>

## Quinta

Prato

**BOM  
FEITADO**

## Sexta

Prato Salada de alface, feijão-frade, ovo, queijo fresco, tomate e azeitona<sup>3,7</sup>



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contém 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>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal