

# Ementa



## ASSOALFRA-ASS. SOLID. ALFRAGIDE

### Lanche de Intolerâncias

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Iogurte s/ lactose morango com pão de mistura com manteiga <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	704	167	2,6	1,5	26,5	12,8	7,6	0,6

#### Terça

Lanche	Bebida de soja com pão de centeio com queijo <sup>3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	736	176	10,3	5,8	15,2	6,6	5,2	0,5
--------	--	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----

#### Quarta

Lanche	Yofu fruta com pão de mafra fatia com doce <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>								
--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

#### Quinta

Lanche	Bebida de soja com pão de mistura com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	730	177	10,4	5,8	15,4	6,5	5,6	0,6
--------	--	-----	-----	------	-----	------	-----	-----	-----

#### Sexta

Lanche	Yofu fruta com pão de centeio com manteiga <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	1016	242	6,9	4,3	30,6	13,3	12,2	0,9
--------	--	------	-----	-----	-----	------	------	------	-----



As bebidas à base de soja nasceram com o propósito de serem substitutas ao leite de vaca

Ricas em proteínas, fibras, vitaminas e minerais, como por exemplo o cálcio, essas bebidas são uma ótima opção para os vegetarianos estritos, para aqueles que buscam características específicas da soja, para os alérgicos ao leite de vaca ou para aqueles que desejam evitar o consumo de gorduras e lactose. A bebida de soja pode ajudar a melhorar o colesterol e, por consequência, a saúde do coração, além de auxiliar na redução dos índices de osteoporose.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <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, <sup>13</sup>Tremoço. 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