

Plano de Ementa - JI / EB Semana 3

(semana de 29 de outubro a 02 de novembro 2018)

			Valorização Nutricional				
			Alergénios	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de Cenoura		57,7	2,3	0,2	11,4
	Prato	Bife de Frango estufado com Esparguete e Feijão Verde cozido	1,3,7	533,5	40,6	14,5	58,6
	Dieta	Bife de Frango estufado ao natural com Esparguete e Feijão Verde cozido	1,3,7	506,5	40,5	11,5	58,6
	Vegetariana	Feijoada de Cogumelos com Feijão branco e Arroz branco		243,9	8,7	3,7	42,8
	Sobremesa	Maçã golden, Pêra e Ananás		Em rodapé			
3ª Feira	Sopa	Sopa de Grão de Bico com Espinafres		198,7	10,5	4,7	29,0
	Prato	Lombos de Pescada estufados com Arroz de Coentros e Salada de Alface e Pepino	4	342,5	42,9	4,3	41,4
	Dieta	Lombos de Pescada estufados ao natural com Arroz de Coentros e Salada de Alface e Pepino	4	336,5	36,9	3,3	38,4
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com Mistura de legumes e Macarrão	1,3,7	240,4	6,6	6,8	37,6
	Sobremesa	Melancia, Laranja, Pêra		Em rodapé			
4ª Feira	Sopa	Caldo Verde		89,7	2,4	3,3	12,5
	Prato	Perna de Borrego estufada com Hortelã com Batata cozida e Courgette assada		408,1	35,8	6,8	48,7
	Dieta	Perna de Borrego estufada simples com Hortelã com Batata cozida e Courgette assada		408,1	35,8	6,8	48,7
	Vegetariana	Salada Tofu com Batata, Grão, Cenoura e Feijão verde	1,3,5,6,7	512,3	27,9	5,5	86,1
	Sobremesa	Banana, Meloa, Melão		Em rodapé			
5ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora com Ervilhas		244,5	14,0	3,8	37,6
	Prato	Dourada no forno com Arroz de Cenoura com Salada de Alface e Tomate	4	376,8	32,9	7,6	43,3
	Dieta	Lombo de Salmão ao natural com Arroz de Cenoura e Salada de Alface e Tomate	4	325,1	32,6	2,5	42,0
	Vegetariana	Macarronada de legumes no forno (brócolos, cenoura, cebola e feijão catarinó)	1,3,5,6	432,9	17,1	5,1	77,9
	Sobremesa	Ameixa, Maçã, Pêssego, Pêra Cozida		Em rodapé			
6ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão Catarino e Couve Lombarda		98,0	3,1	3,4	13,7
	Prato	Bife de Vaca estufado com Massa espiral e Brócolos cozidos	1,3,7	363,2	44,9	6,5	30,8
	Dieta	Bife de Vaca estufado simples com Massa espiral e Brócolos cozidos	1,3,7	363,2	44,9	6,5	30,8
	Vegetariana	Salteado de Cogumelos com Pimentos, Espinafres, Cebola e Ervilhas com Massa Espiral	1,12	299,1	27,3	8,7	32,7
	Sobremesa	Pêra, Melão, Maçã		Em rodapé			

Nota 1: De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 7 dias úteis.

Nota 2: De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos

*Frutas da época:

Maçã-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot); Banana da Madeira-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot); Ananás dos Açores-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot.); Ameixa-43,2 (Kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot); Pêra-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot); Melão-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot); Meloa-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1 (Prot); Uvas-93,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot); Pêssego-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7 (HC);0,79(Prot); Melancia-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot); Gelatina-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot); MaçãAssada/MaçãCozida-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot); PêraCozida/PêraAssada-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot); Iogurte-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot); Gelado-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot);