



EMENTA SEMANAL: De 1 a 5 de Março de 2021



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

			Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS	HC (g)	dos quais açúcares (n)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura e nabo	208,0	49,0	0,7	0,1	8,6	1,9	2,1	2,2	0,1
	PRATO	Rancho infantil (cubos de porco, couve lombarda, macarronetes, grão e cenoura) (1,3)	722	172	10	2	14	2	2	10	0
	DIETA	Perna de frango assada ao natural com macarronetes e brócolos (1,3)	802	192	7	1	18	1	2	14	0
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano (grão, couve lomabarda, cenoura e macarronete) (1,3)	699	150	2	1	14	2	2	9	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com manteiga e fruta (1,7)	596	142	6	3	17	7	1	4	0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de legumes	230	55	1	0	10	2	2	1	0
	PRATO	Filetes de peixe-gato no forno com arroz e feijão verde cozido (4)	718	172	5	1	22	1	1	9	0
	DIETA	Filetes de peixe-gato no forno ao natural com arroz e feijão verde cozido (4)	729	174	5	1	23	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Arroz malandrinho de feijão, cenoura e alho-francês	865	206	15	2	13	1	3	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com doce (1,7)	405	97	2	1	16	6	1	4	0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão verde	253	61	1	0	12	2	2	2	0
	PRATO	Perninhas de frango de tomatada com puré de batata e cenoura ripada (1,3,6,7,8,12)	584	139	8	2	6	1	1	12	0
	DIETA	Frango estufado simples com batata cozida e cenoura ripada	759	181	6	1	15	0	0	17	0
	VEGETARIANO	Empadão de tofu com legumes (cenoura, courgette, pimento e grelos) (6)	698	167	10	3	14	2	2	5	1
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com queijo (1,7)	467	112	2	1	18	8	1	6	1
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres e grão	230	55	1	0	10	2	2	1	0
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e milho (1,3)	889	213	10	2	22	2	2	11	0
	DIETA	Carne picada estufada simples com esparguete e salada de alface (1,3)	933	223	11	3	19	1	2	16	0
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com salada de alface e milho (1,3,6)	459	109	7	1	4	1	1	7	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com manteiga e fruta (1,7)	596	142	6	3	17	7	1	4	0
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve portuguesa	303	72	1	0	13	2	3	3	0
	PRATO	Veleiro no forno com molho de alho, tomate e coentros, com batata e brócolos cozidos (4,7)	612	146	10	2	7	2	2	8	0
	DIETA	Veleiro no forno ao natural com batata e cenoura (4)	486	116	5	1	8	2	2	9	0
	VEGETARIANO	Soja (Cubos) estufada com cenoura e ervilhas, batata e brócolos	645	155	9	3	12	2	2	4	1
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com doce (1,7)	405	97	2	1	16	6	1	4	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)**



EMENTA SEMANAL: De 8 a 12 de Março de 2021



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

		Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de agrião									
	PRATO	Ervilhas estufadas com ovos cozidos, arroz branco e cenoura ralada (3)									
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura ralada									
	VEGETARIANO	Estufado de ervilhas, cenoura e courgette com arroz branco e cenoura ralada									
	SOBREMESA	Fruta da Época									
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com manteiga e fruta (1,7)									
3ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora									
	PRATO	Tintureira de coentrada com batata, abóbora e couve flor (4)									
	DIETA	Tintureira no forno ao natural com batata e couve flor cozida (4)									
	VEGETARIANO	Salada de tofu, courgette, cebola, batata e couve flôr (6)									
	SOBREMESA	Fruta da Época									
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com doce (1,7)									
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão verde									
	PRATO	Perna de peru simples no forno com fusilli e salada de alface e tomate com orégãos (1,3,12)									
	DIETA	Perna de peru simples no forno com fusilli e brócolos cozidos (1,3)									
	VEGETARIANO	Bife de seitan grelhado com fusilli e salada de alface e tomate com óregãos (1,3)									
	SOBREMESA	Fruta da Época									
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com queijo (1,7)									
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão encarnado									
	PRATO	Frango assado com arroz alegre e salada de alface e tomate									
	DIETA	Pernas de frango no forno so natural com arroz branco e salada de alface									
	VEGETARIANO	Estufado de feijão preto, cenoura e alho francês com arroz branco e salada de alface e tomate									
	SOBREMESA	Fruta da Época									
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com manteiga e fruta (1,7)									
6ª FEIRA	SOPA	Creme de alface									
	PRATO	Pasteis de bacalhau com salada russa e salada de alface (1,2,3,4,5,6,7,10,11,12,13,14)									
	DIETA	Filetes de panga no forno ao natural com salada russa e salada de alface (4)									
	VEGETARIANO	Batatas recheadas com soja, cenoura e tomate com salada de alface (6)									
	SOBREMESA	Fruta da Época									
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com doce (1,7)									

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)**



EMENTA SEMANAL: De 15 a 19 de Março de 2021



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

		Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)		
2ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora e alho francês		200	48	1	0	9	2	2	0	
	PRATO	Picadinho de carne, fusilli e feijão com salada mista (1,3,12)		992	237	11	3	25	2	2	10	0,6
	DIETA	Estufado simples de vitela com fusilli e salada de alface (1,3)		867	207	10	2	22	2	2	11	0,1
	VEGETARIANO	Picadinho de soja fina com fusilli, feijão e salada mista (1, 3)		428	102	7	3	4	1	1	7	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com manteiga e fruta (1,7)		596	142	6	3	17	7	1	4	0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa camponesa		227	54	1	0	11	2	2	2	0
	PRATO	Pescada gratinada com espinafres e grão e batata (1,3,4,7)		1010	241	12	2	27	1	2	4	1
	DIETA	Cavala no forno ao natural com batata e espinafres cozidos (4)		460	110	5	1	7	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Gratinado de espinafres, grão, batata e cenoura (6)		605	144	605	1	15	4	4	7	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com doce (1,7)		405	97	2	1	16	6	1	4	0
4ª FEIRA	SOPA	Caldo verde (sem enchidos)		341	81	1	0	15	3	3	3	0,3
	PRATO	Arroz de pato com salada de alface (sem enchidos)		759	181	6	1	15	0	1	16	0
	DIETA	Arroz de pato simples com salada de alface (sem enchidos)		659	175	5	1	15	0,2	0,5	17,2	0,2
	VEGETARIANO	Estufado de ervilhas, courgete, cenoura e coentros com arroz branco		1145	274	8	1	15	1	4	15	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com queijo (1,7)		467	112	2	1	18	8	1	6	1
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de grelos		188	45	1	0	8	2	2	2	0
	PRATO	Roti de peru assado com salteado de penne e legumes (1,3)		424	101	5	1	6	1	1	8	0
	DIETA	Roti de peru assado ao natural com penne e legumes cozidos (1,3)		424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Beringela recheada com soja fina e cenoura e massa penne (1,3)		344	82	6	1	5	2	3	3	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com manteiga e fruta (1,7)		596	142	6	3	17	7	1	4	0
6ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura		195	46	1	0	9	2	2	2	0
	PRATO	Red-fish cozido com batata, brócolos e cenoura (4)		852	204	7	1	19	1	2	17	0
	DIETA	Red-fish cozido com batata, brócolos e cenoura (4)		852	204	7	1	19	1	2	17	0
	VEGETARIANO	Salada russa de legumes com grão		580	139	7	1	16	1	2	2	1
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com doce (1,7)		405	97	2	1	16	6	1	4	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)**



EMENTA SEMANAL: De 22 a 26 de Março de 2021



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

			Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS	HC (g)	dos quais açúcares (n)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de lombardo	195	47	1	0	9	2	2	2	0
	PRATO	Estufado simples de frango com esparguete e brócolos cozidos (1,3)	983	235	10	3	27	1	1	8	0,6
	DIETA	Estufado simples de frango com esparguete e brócolos cozidos (1,3)	736	176	6	1	13	0	1	18	0,2
	VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas e couve coração (1,3)	810	194	7	1	24	3	5	8	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com manteiga e fruta (1,7)	596	142	6	3	17	7	1	4	0
3ª FEIRA	SOPA	Creme de couve flor	165	39	0	0	6	2	2	3	0
	PRATO	Feijoada de pota com arroz branco	487	116	4	1	13	2	2	7	0
	DIETA	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Feijoada de legumes (couve, cenoura, courgette e brócolos) com arroz branco	419	100	6	1	7	1	1	5	0
	SOBREMESA	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com doce (1,7)	405	97	2	1	16	6	1	4	0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de legumes	208	49	1	0	9	2	2	2	0,1
	PRATO	Bife de frango ao alinho com massa tricolor e feijão verde cozido (1,3)	759	181	6	1,4	15	0,2	0,5	18	0,2
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa tricolor e feijão verde cozido (1,3)	845	202	6	1	21	0	1	15	0
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com massa tricolor e feijão verde (1,3)	868	207	7	1	27	2	3	9	1
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com queijo (1,7)	467	112	2	1	18	8	1	6	1
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabijas	305	73	1	0	12	2	3	3	0
	PRATO	Carne de porco à portuguesa com salada mista	1049	251	21	3	10	1	1	9	0
	DIETA	Frango no forno ao natural com batata assada e salada mista	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Tofu à portuguesa com salada mista (6)	1002	245	20	1	10	1	4	8	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com manteiga e fruta (1,7)	596	142	6	3	17	7	1	4	0
6ª FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas	170	41	1	0	8	2	2	2	0
	PRATO	Filetes de alabote em cama de alho francês e courgette com arroz de cenoura (4)	712	170	9	2	11	1	12	0	0
	DIETA	Filetes de alabote no forno ao natural com arroz de cenoura e couve flor cozida (4)	633	151	11	3	5	0	1	13	0
	VEGETARIANO	Cogumelos salteados com alho francês e ervilhas e arroz de cenoura	500	120	3	1	15	2	7	7	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com doce (1,7)	405	97	2	1	16	6	1	4	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)**



EMENTA SEMANAL: De 29 de Março a 2 de Abril de 2021



Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)

			Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS	HC (g)	dos quais açúcares (n)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Sopa juliana de legumes	195	47	1	0	9	2	2	2	0
	PRATO	Hambúrguer de vaca no forno com farfalle e salada de tomate e pepino (1,3,12)	983	235	10	3	27	1	1	8	0,6
	DIETA	Hambúrguer de vaca grelhado com farfalle e salada de alface (1,3)	736	176	6	1,4	13	0,0	0,4	18	0,2
	VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano com farfalle e salada de tomate e pepino	810	194	7	1	24	3	5	8	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com manteiga e fruta (1,7)	596	142	6	3	17	7	1	4	0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de alho francês	165	39	0	0	6	2	2	3	0
	PRATO	Carapau grelhado com batata e salada mista (4)	487	116	4	1	13	2	2	7	0
	DIETA	Carapau grelhado com batata e cenoura cozida (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Legumes assados no forno (couves de bruxelas, abóbora, batata doce e soja) (6)	419	100	6	1	7	1	1	5	0
	SOBREMESA	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com doce (1,7)	405	97	2	1	16	6	1	4	0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabo	208	49	1	0	9	2	2	2	0,1
	PRATO	Frango à caçador com esparguete e salada de alface (1,3)	802	192	7	1	18	1	2	14	0
	DIETA	Espetada de peru no forno ao natural com esparguete e salada de alface (1,3)	1099	263	9	2	29	1	2	15	0
	VEGETARIANO	Seitan à caçador com esparguete e salada de alface (1,3)	868	207	7	1	27	2	3	9	1
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com queijo (1,7)	467	112	2	1	18	8	1	6	1
5ª FEIRA	SOPA	Creme de feijão verde	305	73	1	0	12	2	3	3	0
	PRATO	Arroz à Lavrador (porco, vaca, frango, couve, cenoura e feijão)	559	133	8	2	8	1	1	8	0
	DIETA	Frango estufado simples com arroz branco e cenoura cozida	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Arroz à lavrador vegetariano (soja grossa, couve, cenoura e feijão) (6)	615	147	7	1	16	2	4	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com manteiga e fruta (1,7)	596	142	6	3	17	7	1	4	0
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de grão	170	41	1	0	8	2	2	2	0
	PRATO	Massinha de peixe (pescada, salmão, veleiro) e delícias do mar e cenoura ralada (1,2,3,4,6,7,9,10,14)	712	170	9	2	11	1	12	0	0
	DIETA	Massinha de peixe simples (pescada, veleiro) e cenoura ralada (1,3,4)	633	151	11	3	5	0	1	13	0
	VEGETARIANO	Massada de legumes e feijão catarino (1,3)	500	120	3	1	15	2	7	7	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com doce (1,7)	405	97	2	1	16	6	1	4	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)**