EMENTA SEMANAL 4 a 8 de março de 2024

		Declaração Nutricional (valores aprox. por **100 gr**)	Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura e alho francês	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	**Almondegas de tomatada com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura (1a14)**	925	221	11	3	21	0	1	15	0,2
	DIETA	Esparguete de peru e legumes (cenoura, alho francês e courgette) (1,3)	750,1	179,3	6,1	1,2	17,8	0,6	0,8	12,8	0,1
	VEGETARIANO	Soja de tomatada com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura (1,3,6)	626	150	3	0	24	2	7	7	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa primavera	236,3	56,5	0,7	0,1	10,8	2,0	1,7	1,5	0,3
	PRATO	**Pescada no forno com batata, cenoura, abóbora e feijão verde cozido (4,12)**	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	DIETA	Pescada no forno com batata, cenoura, abóbora e feijão verde cozido (4,12)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Estufado de feijão branco com batata, cenoura, abóbora e feijão verde	426	102	3	0	13	2	6	6	0
	SOBREMESA	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	SOPA	Feijão verde	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	**Frango na púcara com arroz branco e salada de alface frisada, alface roxa e cenoura (12)**	587	140	4	1	15	0,97	1,4	11	0
	DIETA	Arroz de frango simples com salada de alface frisada, alface roxa e cenoura	532	127	4	0	14	1	2	9	0
	VEGETARIANO	Caril de grão com arroz branco e salada de alface frisada, alface roxa e cenoura	449	107	7	2	7	2	1	4	0
	SOBREMESA	Doce (3,7)	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora e grão	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	**Roti de peru assado com salteado de *penne* e macedónia de legumes (cenoura, milho, feijão verde) (1,3)**	696	166	7	2	15	1	1	13	0
	DIETA	Roti de peru assado ao natural com *penne* e puré de legumes (cenoura e courgette) (1,3)	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	VEGETARIANO	Salteado de ervilhas, cenoura, milho e seitan com massa *penne* (1,3)	563	135	5	1	17	1	3	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres	315	75	1	0	13	2	3	3	0
	PRATO	**Arroz de peixe (tamboril, salmão e *redfish*) e delícias do mar com salada de alface, tomate e pepino (1a14)**	729	174	5	1	23	1	1	9	0
	DIETA	Arroz de peixe simples (pescada, salmão e *redfish*) com salada de alface (4)	726	173	5	1	22	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Arroz de favas e legumes (cenoura, brócolos e couve flor) (1,3)	672	161	3	0	24	3	9	9	0
	SOBREMESA	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	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 Inês Gamboa Henriques (Nº Ordem: 4784N)

EMENTA SEMANAL 11 a 15 de março de 2024

		Declaração Nutricional (valores aprox. por **100 gr**)	Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve flor	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	**Perna de frango no forno com esparguete à italiana e salada de alface, cenoura e tomate (1,3)**	602	144	8	1	12	1	3	6	0
	DIETA	Perna de frango no forno com esparguete e salada de alface, cenoura e tomate (1,3)	602	144	8	1	12	1	3	6	0
	VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com esparguete, cenoura, couve flor e brócolos cozidos (1,3)	485	116	4	1	12	1	2	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de grelos	188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	PRATO	**Feijoada de pota (pota, cenoura, lombardo, feijão) com arroz branco (2,4,14)**	758,6	181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	DIETA	Pota estufada com cenoura, lombardo e arroz branco (2,4,14)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (tofu, cenoura, lombardo, feijão) com arroz branco (6)	602	144	8	1	12	1	3	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de ervilhas	350	84	1	0	15	2	3	3	0
	PRATO	**Bife de frango ao alhinho com massa tricolor, cenoura, brócolos e feijão verde cozido (1,3,12)**	1030,8	246,4	11,5	2,3	25,6	1,4	2,0	12,9	0,1
	DIETA	Bife de frango grelhado com molho de cogumelos, massa tricolor e feijão verde cozido (1,3)	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	VEGETARIANO	Seitan ao alhinho com massa tricolor, cenoura, brócolos e feijão verde cozido (1,3)	500	120	3	1	15	2	7	7	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve coração	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	**Carne de porco à portuguesa com salada de alface, cenoura e milho (12)**	880	210	9	2	17	1	1	14	0
	DIETA	Carne de vaca estufada simples com cubos de cenoura, batata assada e salada de alface e cenoura	563	135	5	1	17	1	3	4	0
	VEGETARIANO	Favas estufadas com cenoura, brócolos, batata assada e salada de alface, tomate e pepino	496	118	9	4	16	2	1	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Creme de *courgette* e coentros	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	**Filetes de pescada em cama de alho francês com arroz de cenoura e couve flor cozida (4)**	486	116	5	1	8	2	2	9	0
	DIETA	Filetes de pescada no forno simples com arroz de cenoura e couve flor cozida (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Arroz de cogumelos, feijão branco, cenoura, courgette e couve flor cozida	690	165	9	1	12	3	5	9	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0

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 Inês Gamboa Henriques (Nº Ordem: 4784N)

EMENTA SEMANAL 18 a 22 de março de 2024

		Declaração Nutricional (valores aprox. por **100 gr**)	Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de brócolos	195,4	46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
	PRATO	**Hambúrguer de vaca no forno com *farfalle* e salada de alface, tomate e pepino (1a14)**	989,6	236,5	6,0	1,3	31,0	1,3	7,9	13,8	0,2
	DIETA	Hambúrguer de vaca grelhado com *farfalle* e salada de alface, tomate e pepino (1a14)	843	202	6	1	21	0	1	15	0
	VEGETARIANO	Macarronada de grão, cenoura e feijão verde (1,3)	421	101	4	1	12	1	2	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabo com cubos de cenoura	188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	PRATO	**Solha no forno com ovo, batata, alho francês, abóbora e espinafres salteados (4)**	726	173	5	1	22	1	1	9	0
	DIETA	Solha no forno com batata, abóbora e espinafres cozidos (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Guisado de grão com batata, alho francês, abóbora e espinafres salteados	426	102	3	0	13	2	6	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve portuguesa	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	**Frango estufado com cogumelos, arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate (12)**	992	237	11	3	25	2	2	10	1
	DIETA	Frango estufado simples com cogumelos, arroz branco e salada de alface	867	207	10	2	22	2	2	11	0
	VEGETARIANO	Soja estufada com cogumelos, arroz branco e salada de alface, cenoura e tomate (6)	810	194	7	1	24	3	5	8	0
	SOBREMESA	Doce (3,7)	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com lentilhas	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	**Perna de peru assada com esparguete salteado com legumes (cenoura, brócolos, feijão verde) (1,3)**	696	166	7	2	15	1	1	13	0
	DIETA	Perna de peru assada com esparguete, cenoura, brócolos, feijão verde cozidos (1,3)	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	VEGETARIANO	Massada de favas e legumes (cenoura, brócolos e couve flor) (1,3)	672	161	3	0	24	3	9	9	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão verde	236,3	56,5	0,7	0,1	10,8	2,0	1,7	1,5	0,3
	PRATO	**Bacalhau no forno com batata, grelos, cenoura e broa (1,4)**	880	210	9	2	17	1	1	14	0
	DIETA	Bacalhau cozido com batata, cenoura e grelos cozidos (4)	424	103	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Empadão de feijão preto com batata, grelos e cenoura (6)	685	164	9	2	15	2	2	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	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 Inês Gamboa Henriques (Nº Ordem: 4784N)

EMENTA SEMANAL 25 a 28 de março de 2024

		Declaração Nutricional (valores aprox. por **100 gr**)	Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de grelos	200,7	48,0	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
	PRATO	**Feijoada de frango (frango e feijão) com arroz de cenoura e lombardo cozido**	786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	DIETA	Arroz de frango simples com cenoura, lombardo e coentros	763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	VEGETARIANO	Feijoada de seitan (seitan e feijão) com arroz de cenoura e lombardo cozido (1)	736	176	8	1	21	3	4	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	SOPA	Creme de courgette e cenoura	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	**Pescada à Zé do Pipo com salada de alface, cenoura e tomate (1,3,4,7,12)**	560	134	9	3	6	2	1	7	0
	DIETA	Pescada no forno ao natural com molho de cenoura e tomate, batata e couve flor cozida (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Empadão de lentilhas com cenoura e alho francês (6)	481	115	7	1	9	2	2	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabiças	200,7	48,0	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
	PRATO	**Pá de porco no forno com massa, cenoura, feijão verde e courgette (1,3)**	880	210	9	2	17	1	1	14	0
	DIETA	Cubos de frango estufados simples com massa, cenoura e feijão verde (1,3)	758,6	181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	VEGETARIANO	Almôndegas vegetarianas de tomatada com esparguete e salada mista (1 a 14)	449	107	7	2	7	2	1	4	0
	SOBREMESA	Doce (3,7)	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de lombardo com feijão	350	84	1	0	15	2	3	3	0
	PRATO	***Redfish*** **no forno com cenoura, alho francês e arroz de grelos (4)**	560	134	9	3	6	2	1	7	0
	DIETA	*Redfish* no forno com arroz de cenoura e grelos cozidos (4)	560	134	9	3	6	2	1	7	0
	VEGETARIANO	Arroz de cogumelos, ervilhas, cenoura e alho francês	449	107	7	2	7	2	1	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	**FERIADO**										

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 Inês Gamboa Henriques (Nº Ordem: 4784N)