



EMENTA SEMANAL: De 5 a 9 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 (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Sopa de courgette	195,4	46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
	PRATO	Feijoada de frango (sem enchidos) com arroz de cenoura e lombardo cozido	989,6	236,5	6,0	1,3	31,0	1,3	7,9	13,8	0,2
	DIETA	Novilho cozido simples com arroz de cenoura e lombardo cozido	843	202	6	1	21	0	1	15	0
	VEGETARIANO	Arroz de legumes com cubinhos de tofu (6)	421	101	4	1	12	1	2	4	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	Lombardo e feijão branco	315	75	1	0	13	2	3	3	0
	PRATO	Pescada no forno ao natural com batata e couve flor cozida (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	DIETA	Pescada no forno ao natural com batata e couve flor cozida (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Ensopado de feijão com cogumelos, batata cozida e grelos salteados	426	102	3	0	13	2	6	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 agrião	223,7	53,5	0,7	0,1	9,7	1,9	2,1	2,0	0,2
	PRATO	Almôndegas de tomatada com esparguete e salada mista (1,3)	992	237	11	3	25	2	2	10	1
	DIETA	Novilho estufado simples com esparguete e salada mista (1,3)	867	207	10	2	22	2	2	11	0
	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 queijo (1,7)	467	112	2	1	18	8	1	6	1
5ª FEIRA	SOPA	Creme de couve flor	211,4	50,5	0,5	0,1	9,2	2,4	1,9	2,3	0,1
	PRATO	Filetes no forno com alho francês e arroz de grelos (4)	729	174	5	1	23	1	1	9	0
	DIETA	Filetes no forno com arroz e grelos cozidos (4)	726	173	5	1	22	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Favas guisadas com courgette, cogumelos, coentros e arroz	672	161	3	0	24	3	9	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
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabiças	236,3	56,5	0,7	0,1	10,8	2,0	1,7	1,5	0,3
	PRATO	Gratinado de frango com massa, cenoura e brócolos (1,3,7)	880	210	9	2	17	1	1	14	0
	DIETA	Perninhas de frango assadas ao natural com massa e brócolos cozidos (1,3)	763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	VEGETARIANO	Stroganoff de tofu com massa, cenoura e brócolos (1,3,6)	685	164	9	2	15	2	2	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

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 Tremeço; 14 Moluscos

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

EMENTA SEMANAL: De 12 a 16 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	Creme de cenoura									
	PRATO	Perna frango assada com arroz de cenoura e feijão verde									
	DIETA	Perna frango assada ao natural com arroz de cenoura e feijão verde									
	VEGETARIANO	Arroz à valenciana vegetariano (6)									
	SOBREMESA	Fruta da Época									
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com manteiga e fruta (1,7)									
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabo									
	PRATO	Tortilha de peixe com saladinha de feijão frade, batata e coentros (3,4)									
	DIETA	Solha no forno ao natural com batata e brócolos cozidos (4)									
	VEGETARIANO	Salada russa de seitan (1)									
	SOBREMESA	Fruta da Época									
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com doce (1,7)									
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de grão com couve coração									
	PRATO	Pã de porco assada com cogumelos, com esparguete e salada de alface, tomate e cenoura (1,3)									
	DIETA	Perna de peru no forno com esparguete e salada de alface (1,3)									
	VEGETARIANO	Massada de legumes e feijão catarino (1,3)									
	SOBREMESA	Fruta da Época									
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com queijo (1,7)									
5ª FEIRA	SOPA	Creme de coentros									
	PRATO	Abrótea cozida com molho de cebolada, batata, cenoura e couve flor (4)									
	DIETA	Abrótea cozida com batata, cenoura e couve flor (4)									
	VEGETARIANO	Jardineira de soja com salada de alface, cenoura e tomate (6)									
	SOBREMESA	Fruta da Época									
	LANCHE	Leite Simples ou achocolatado com bola de mistura com manteiga e fruta (1,7)									
6ª FEIRA	SOPA	Caldo verde (sem enchidos)									
	PRATO	Frango de fricassé com arroz branco e salada de alface, cenoura e pepino (3)									
	DIETA	Frango estufado simples com arroz branco e salada de alface									
	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 Tremço; 14 Moluscos

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



EMENTA SEMANAL: De 19 a 23 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 camponesa		301,0	71,9	0,6	0,1	12,9	2,2	3,9	3,5	0,1
	PRATO	Chili beans com arroz branco e salada de alface, couve roxa e tomate (12)		925	221	11	3	21	0	1	15	0,2
	DIETA	Peru no forno são natural com arroz branco, abóbora assada e espinafres cozidos		750,1	179,3	6,1	1,2	17,8	0,6	0,8	12,8	0,1
	VEGETARIANO	Arroz de feijão com cenoura, cogumelos e alho francês		626	150	3	0	24	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 manteiga e fruta (1,7)		596	142	6	3	17	7	1	4	0
3ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora, couve flôr e hortelã		176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Filetes de panga à portuguesa com batata e couve portuguesa (4)		486	116	5	1	8	2	2	9	0
	DIETA	Filetes de panga no forno com batata e couve portuguesa (4)		424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Cozido à Portuguesa vegetariano		585	140	6	1	15	1	2	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	Sopa de feijão verde		206,0	49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Frango de caril com arroz branco e salada de alface, cenoura e milho		758,6	181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	DIETA	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de alface		693,2	165,7	5,6	1,1	17,6	1,0	1,0	10,8	0,1
	VEGETARIANO	Caril de grão, courgette e alho francês com arroz de cenoura		513	123	4	1	17	2	3	4	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 espinafres		222,9	53,3	0,7	0,1	9,8	1,9	2,0	1,8	0,2
	PRATO	Esparguete à buscaiola (atum e cogumelos) com salada de alface, tomate e pepino (1,3,4)		739	177	6	1	26	2	2	5	0
	DIETA	Lombos de pescada no forno com batata e couves de bruxelas cozidas (4)		424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Bolonesa de soja e legumes com salada de alface, tomate e pepino (1,3,6)		718	172	8	1	15	2	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 courgette e batata doce		176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Jardineira de vaca (sem enchidos) (12)		556	133	9	2	7	1	1	8	0
	DIETA	Carne de vaca estufada simples com batata e feijão verde cozido		633	151	11	3	5	0	1	13	0
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes com salada de alface		295	70	4	1	6	2	2	2	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)**



EMENTA SEMANAL: De 26 a 30 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 (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sai (g)
2ª FEIRA	SOPA	Creme de alho francês	200,7	48,0	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
	PRATO	Perninhas de frango à primavera com macarronete e salada de alface, cebola e tomate (1,3)	786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	DIETA	Perninhas de frango estufadas simples com macarronete e salada de alface (1,3)	763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano com salada de alface, cebola e tomate (1,3,6)	736	176	8	1	21	3	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	
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de grelos e feijão manteiga	315,4	75,4	0,9	0,1	13,4	1,9	3,5	3,3	0,2
	PRATO	Pescada frita com salada russa (1,3,4)	984	235	10	1	22	0	3	13	0
	DIETA	Pescada cozida com batata e feijão verde e cenoura (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Legumes à Brás	481	115	7	1	9	2	2	4	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	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	Ovos mexidos com fiambre, arroz branco e salada de alface, pepino e couve roxa e cenoura (1,3,6,7,12)	618	148	8	1,305	15	0,9659	0,929	4	0
	DIETA	Perna de peru no forno com arroz e salada de alface	736,2	175,9	5,8	1,4	12,8	0,0	0,4	17,7	0,2
	VEGETARIANO	Tomate recheado com arroz e salada de alface, pepino e cenoura (6)	449	107	7	2	7	2	1	4	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 alface	188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	PRATO	Fogonero no forno com puré de batata e salteado de cenoura e ervilhas (4,7)	560	134	9	3	6	2	1	7	0
	DIETA	Fogonero no forno com batata, cenoura e lombardo cozidos (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Salada de legumes com grão	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	Creme de courgette, cenoura e coentros	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Macarronada de peru com salada de alface, tomate e pimentos (1,3)	696	166	7	2	15	1	1	13	0
	DIETA	Perna de peru no forno com macarronete e salada de alface (1,3)	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano com macarronete e salada de alface, tomate e pimentos (1,3,6,7,8,9,10,11,12,13)	563	135	5	1	17	1	3	4	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)**