

## Plano de Ementa - JI / EB Semana 4

(semana de 05 a 09 de novembro 2018)

			Valorização Nutricional				
			Alergénios	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª Feira	Sopa	Juliana de Legumes		100,0	4,0	3,7	13,2
	Prato	Bife de Peru estufado em Molho de tomate com Esparguete e Salada de Alface e Cenoura	1,3,7	363,2	44,9	6,5	30,8
	Dieta	Bife de Peru estufado ao natural com Esparguete e Salada de Alface e Milho	1,3,7	353,2	42,9	5,5	22,8
	Vegetariana	Estufado de Feijão vermelho com Arroz branco e Feijão verde cozido		388,5	18,8	4,1	67,6
	Sobremesa	Meloa, Pêra, Ananás		Em rodapé			
			Alergénios	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
3ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão Verde e Cenoura		88,4	2,6	3,5	11,4
	Prato	Bacalhau no forno com Batata cozida e Feijão verde cozido	4	372,4	42,1	8,2	42,1
	Dieta	Pescada no forno com Batata cozida e Feijão verde cozido	4	336,5	36,9	3,3	38,4
	Vegetariana	Hamburguer de lentilhas e cenoura com batata salteada	1,3,7	380,3	23,1	6,8	55,7
	Sobremesa	Banana, Pêra, Melancia, Gelatina	1,3,7,8	Em rodapé			
			Alergénios	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
4ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão branco e Grelos		92,9	2,7	3,3	13,2
	Prato	Tortilha de Carne no Forno (carne de vaca, batata, ovo, ervilhas, cenoura) com Salada de Alface e Pepino	1,3,5,6,7,8,11	411,1	38,8	7,8	49,7
	Dieta	Perna de Frango cozida com Batata cozida e Cenoura cozida		408,1	35,8	6,8	48,7
	Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão verde e cebola)		288,5	21,4	6,2	36,2
	Sobremesa	Ananás, Maçã, Ameixa		Em rodapé			
			Alergénios	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
5ª Feira	Sopa	Crema de Alho Francês		221,7	9,4	6,1	32,5
	Prato	Salada de Batata, Cenoura e Feijão verde com Lombo de Pescada e Brócolos cozidos		336,5	36,9	3,3	38,4
	Dieta	Salada de Batata, Cenoura e Feijão verde com Lombo de Pescada e Brócolos cozidos		336,5	36,9	3,3	38,4
	Vegetariana	Salada de Batata, Cenoura e Feijão verde com Tofu e Brócolos cozidos		225,9	7,2	3,8	36,4
	Sobremesa	Melão, Banana, Pêra		Em rodapé			
			Alergénios	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
6ª Feira	Sopa	Sopa de Couve flor		89,7	2,4	3,3	12,6
	Prato	Pá de Porco assada com Arroz de Cenoura e Salada de Alface e tomate		363,2	44,9	6,5	30,8
	Dieta	Pá de Porco assada ao natural com Arroz de Cenoura e Salada de Alface e tomate		336,2	44,9	3,5	30,8
	Vegetariana	Bolonhesa de Soja com Pimentos e Cogumelos com Esparguete	1,3,7,8,12	227,4	12,8	6,2	31,1
	Sobremesa	Ananás, Pêssego, 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 2 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 sulfatos; 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. - Lipídios

\*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.);