



EMENTA SEMANAL 29 de abril a 3 de maio 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 com hortelã									
	PRATO	Rissóis de carne com arroz de coentros e salada de alface, tomate e cenoura ralada (1 a 14)									
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de coentros e salada de alface, tomate e cenoura ralada									
	VEGETARIANO	Estufado de grão e cenoura com arroz de coentros e salada de alface, tomate e cenoura ralada (1,3,6)									
	SOBREMESA	Fruta da Época									
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabo									
	PRATO	Salada de atum com feijão frade, batata e ovo com salada de alface, tomate e pepino (3,4)									
	DIETA	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde cozido (4)									
	VEGETARIANO	Salada quente de feijão frade, batata e cenoura com salada de alface, tomate e pepino									
	SOBREMESA	Fruta da Época									
4ª FEIRA	SOPA	FERIADO									
	PRATO										
	DIETA										
	VEGETARIANO										
	SOBREMESA										
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de favas									
	PRATO	Solha no forno à delícia (pão ralado e ovo) com arroz de tomate e salada de alface, cenoura e beterraba (1,3,4)									
	DIETA	Solha no forno com sumo de limão, arroz de tomate e salada de alface e cenoura (4)									
	VEGETARIANO	Arroz de favas com abóbora, nabo e couve flor									
	SOBREMESA	Fruta da Época									
6ª FEIRA	SOPA	Caldo verde (sem enchidos)									
	PRATO	Pá de porco estufada com massa, cenoura, ervilhas e feijão verde cozido (1,3)									
	DIETA	Cubos de frango estufados simples com massa, cenoura e feijão verde cozido (1,3)									
	VEGETARIANO	Massada de tofu à primavera (cenoura, ervilhas, feijão verde) (6)									
	SOBREMESA	Fruta da Época									

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

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alérgenos: 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)