EMENTA SEMANAL: 12 a 16 de fevereiro 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	**Lasanha de novilho com legumes incorporados (cenoura, courgette, alho francês) (1,3,7,12)**	786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	DIETA	Massada de novilho com cenoura, feijão verde e molho de abóbora (1,3,12)	763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	VEGETARIANO	Lasanha de soja com legumes incorporados (cenoura, courgette, alho francês)(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
3ª FEIRA	SOPA	CARNAVAL									
	PRATO										
	DIETA										
	VEGETARIANO										
	SOBREMESA										
4ª FEIRA	SOPA	Sopa juliana	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	**Pá de porco assada ao natural com *fusilli* e salada de alface frisada, alface roxa e couve roxa (1,3)**	736,2	175,9	5,8	1,4	12,8	0,0	0,4	17,7	0,2
	DIETA	Estufado simples de tiras de frango com cogumelos, fusilli e salada de alface (1,3)	618	148	8	1,305	15	0,9659	0,929	4	0
	VEGETARIANO	Favas guisadas com cenoura, *fusilli* e salada de alface frisada, alface roxa e couve roxa (1,3)	449	107	7	2	7	2	1	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres com feijão branco	188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	PRATO	**Frango assado com arroz de espinafres e salada de alface, cenoura e tomate (12)**	696	166	7	2	15	1	1	13	0
	DIETA	Frango assado ao natural com arroz de espinafres e salada de alface	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	VEGETARIANO	Arroz de ervilhas com cenoura, espinafres e salada de alface, cenoura e tomate	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	Creme de legumes com coentros	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	**Atum à Brás com salada de alface, tomate e pepino (3,4,7)**	984	235	10	1	22	0	3	13	0
	DIETA	Pescada cozida com batata, cenoura e lombardo cozido (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Courgette à brás (courgette, cebola, batata palha, cenoura, alho francês)	615	147	7	1	16	2	4	5	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 Susana Neves (Nº Ordem 0309N)