

Plano de Ementa - JI / EB
Semana 5
(de 30 de agosto a 02 de setembro de 2021)

2ª Feira	Sopa	Creme de courgette
	Prato	Nugget's de frango no forno com arroz de milho ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
	Dieta Geral	Bife de peru estufado simples com arroz
	Vegetariana	Crepe vegetariano com arroz e estufado de feijão manteiga ¹
	Legumes / Salada	Couves de bruxelas cozidas
	Sobremesa	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor
	Prato	Caldeirada de peixe (cação, cherne, pescada) ⁴
	Dieta Geral	Cherne estufado simples com batata cozida ⁴
	Vegetariana	Estufado com alho francês, cenoura, lentilhas e batata estufada ^{1,6,8,10,11}
	Legumes / Salada	Feijão-verde cozido
	Sobremesa	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres
	Prato	Stroganoff de frango com massa penne ^{1,3,6}
	Dieta Geral	Tirinhas de frango com massa penne ^{1,3,6}
	Vegetariana	Stroganoff de seitan com cogumelos e massa penne ^{1,3,6}
	Legumes / Salada	Macedónia cozida
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de abóbora com lombardo
	Prato	Bacalhau no forno com molho de salsa e salada russa (batata, cenoura, ervilhas e ovo) ^{3,4}
	Dieta Geral	Bacalhau no forno ao natural com salada russa (batata, cenoura) ⁴
	Vegetariana	Salada mexicana (batata, ervilhas, cenoura e milho)
	Legumes / Salada	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época / Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}
6ª Feira	Sopa	Sopa de penca
	Prato	Bife de frango estufado com massa espiral ^{1,3,6}
	Dieta Geral	Bife de frango estufado simples com massa espiral ^{1,3,6}
	Vegetariana	Massa espiral de legumes (com grão) ^{1,3,6}
	Legumes / Salada	Salada de alface, tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Plano de Ementa - JI / EB
Semana 6
(de 06 a 10 de setembro de 2021)

2ª Feira	Sopa	Sopa de cenoura e agrião
	Prato	Peito de frango cozido em caldo aromático com arroz branco
	Dieta Geral	Peito de frango cozido em caldo aromático com arroz branco
	Vegetariana	Chili vegetariano com arroz branco
	Legumes / Salada	Brócolos, couve flor e cenoura cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
3ª Feira	Sopa	Sopa macedónia (ervilhas, cenoura e feijão verde)
	Prato	Lombos de salmão ao limão com salada russa (batata, cenoura e feijão verde) ⁴
	Dieta Geral	Lombos de salmão ao limão com salada (batata, cenoura e feijão verde) ⁴
	Vegetariana	Meia desfeita de legumes em juliana (batata, alho francês, cenoura, lombardo, couve roxa e favas)
	Legumes / Salada	Salada de alface, beterraba e milho
	Sobremesa	Fruta da época
4ª Feira	Sopa	Sopa de grão e abóbora
	Prato	Bife de peru no forno com fusilli ^{1,3,6}
	Dieta Geral	Bife de peru estufado simples com fusilli ^{1,3,6}
	Vegetariana	Cubinhos de tofu com cogumelos, courgette, cenoura com fusilli ^{1,3,5,6,7,8,9,10,11}
	Legumes / Salada	Espargos, couve portuguesa e grelos de couve cozidos
	Sobremesa	Fruta da época
5ª Feira	Sopa	Sopa de tomate e grelos de couve / Sopa de peixe (cação e abrótea) ⁴
	Prato	Dourada no forno lascada à primavera (ervilhas e cenoura) com arroz ⁴
	Dieta Geral	Dourada no forno ao natural com arroz ⁴
	Vegetariana	Caldeirada vegetariana com grão estufado
	Legumes / Salada	Salada alface, couve roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época / Pêra cozida
6ª Feira	Sopa	Creme de alho francês
	Prato	Carne de vaca à bolonesa ^{1,3,6}
	Dieta Geral	Bife de vaca estufado simples com esparguete ^{1,3,6}
	Vegetariana	Salteado de legumes com lentilhas e esparguete ^{1,3,6,8,10,11}
	Legumes / Salada	Nabo, couve-flor e cenoura cozidos
	Sobremesa	Fruta da época

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

ALERGÉNIOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoim, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10 Mostarda, 11Sementes de Sesamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados 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, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas