



EMENTA SEMANAL: De 3 a 7 de Dezembro de 2018



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 | Abóbora | 224 | 53 | 1 | 0 | 9 | 2 | 1 | 1 | 0,2 |
| | PRATO | Esparguete à Buscaiola (Atum, Cogumelos, Bacon) com Cenoura Ralada | 909 | 217 | 10 | 2 | 22 | 2 | 2 | 10 | 0,2 |
| | DIETA | Solha no Forno ao Natural com Arroz Branco e Cenoura Ralada | 793 | 189 | 9 | 2 | 18 | 1 | 1 | 12 | 0,2 |
| | VEGETARIANO | Estufado de Ervilhas, Cenoura e Feijão Verde com e Esparguete | 471 | 113 | 6 | 1 | 6 | 1 | 1 | 9 | 0,3 |
| | SOBREMESA | Fruta da Época | 197 | 47 | 0 | 0 | 10 | 10 | 2 | 1 | 0,0 |
| 3ª FEIRA | SOPA | Feijão Verde | 303 | 72 | 2 | 0 | 12 | 2 | 2 | 2 | 0,2 |
| | PRATO | Jardineira de Porco | 564 | 185 | 10 | 2 | 25 | 1 | 1 | 10 | 0,1 |
| | DIETA | Cubos de Porco Estufados Simples com Batata e Cenoura | 471 | 113 | 6 | 1 | 6 | 1 | 1 | 9 | 0,3 |
| | VEGETARIANO | Jardineira de Tofu | 503 | 120 | 6 | 1 | 8 | 1 | 1 | 8 | 0,3 |
| | SOBREMESA | Fruta da Época | 197 | 47 | 0 | 0 | 10 | 10 | 2 | 1 | 0,0 |
| 4ª FEIRA | SOPA | Grão com Espinafres | 273 | 65 | 2 | 0 | 10 | 2 | 2 | 3 | 0,2 |
| | PRATO | Pescada de Tomatada com Arroz de Ervilhas e Salada de Alface | 789 | 189 | 7 | 2 | 23 | 0 | 1 | 10 | 0,1 |
| | DIETA | Pescada Estufada Simples com Arroz de Cenoura e Salada de Alface | 789 | 189 | 7 | 2 | 23 | 0 | 1 | 10 | 0,1 |
| | VEGETARIANO | Beringelas Recheados com Grão e Alho Francês e Cenoura | 789 | 189 | 7 | 2 | 23 | 0 | 1 | 10 | 0 |
| | SOBREMESA | Doce | 353 | 83 | 1 | 0 | 17 | 16 | 0 | 2 | 0,2 |
| 5ª FEIRA | SOPA | Brócolos | 198 | 47 | 1 | 0 | 8 | 2 | 2 | 2 | 0,1 |
| | PRATO | Perninhas de Frango Assadas com Mel e Laranja, Massa e Salteado de Espinafres | 471 | 113 | 6 | 1 | 6 | 1 | 1 | 9 | 0,3 |
| | DIETA | Perninhas de Frango Assadas ao Natural com Massa e Salteado de Espinafres | 471 | 113 | 6 | 1 | 6 | 1 | 1 | 9 | 0,3 |
| | VEGETARIANO | Rolo de Soja com Massa e Salteado de Espinafres | 766 | 133 | 4 | 1 | 25 | 0 | 1 | 9 | 0,1 |
| | SOBREMESA | Fruta da Época | 197 | 47 | 0 | 0 | 10 | 10 | 2 | 1 | 0,0 |
| 6ª FEIRA | SOPA | Alho Francês | 244 | 58 | 1 | 0 | 10 | 2 | 2 | 2 | 0,2 |
| | PRATO | Arroz de Peixe Simples com Coentros e Salada de Tomate | 609 | 146 | 6 | 1 | 11 | 1 | 1 | 11 | 0,3 |
| | DIETA | Arroz de Peixe Simples com Coentros e Salada de Tomate | 609 | 146 | 6 | 1 | 11 | 1 | 1 | 11 | 0,3 |
| | VEGETARIANO | Risoto de Pimentos, Alho Francês e Brócolos com Seitan | 456 | 111 | 6 | 1 | 11 | 1 | 1 | 9 | 0,3 |
| | SOBREMESA | Fruta da Época | 197 | 47 | 0 | 0 | 10 | 10 | 2 | 1 | 0,0 |

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

ELABORADO POR Nutricionista _____

(Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 0309N)

APROVADO POR: _____



EMENTA SEMANAL: De 10 a 14 de Dezembro de 2018



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 | Legumes | | 294 | 70 | 2 | 0 | 12 | 2 | 2 | 0,2 | |
| | PRATO | Salsichas Estufadas com Lombardo e Arroz Branco | | 471 | 113 | 6 | 1 | 6 | 1 | 9 | 0,3 | |
| | DIETA | Bife de Frango Grelhado com Arroz Branco e Cenoura | | 776 | 186 | 4 | 1 | 21 | 0 | 17 | 0,2 | |
| | VEGETARIANO | Salsichas de Soja com Lombardo e Arroz Branco | | 793 | 189 | 9 | 2 | 18 | 1 | 12 | 0,2 | |
| | SOBREMESA | Fruta da Época | | 197 | 47 | 0 | 0 | 10 | 10 | 2 | 1 | 0,0 |
| 3ª FEIRA | SOPA | Courgette e Agrião | | 272 | 65 | 2 | 0 | 10 | 2 | 2 | 0,3 | |
| | PRATO | Douradinhos no Forno com Saladinha de Batata e Feijão Frade | | 980 | 234 | 9 | 1 | 30 | 1 | 2 | 0,5 | |
| | DIETA | Solha no Forno ao Natural com Batata Cozida e Legumes | | 793 | 189 | 9 | 2 | 18 | 1 | 12 | 0,2 | |
| | VEGETARIANO | Peixinhos da Horta com Salada de Batata e Feijão Frade | | 830 | 200 | 9 | 2 | 25 | 1 | 10 | 0,2 | |
| | SOBREMESA | Fruta da Época | | 197 | 47 | 0 | 0 | 10 | 10 | 2 | 1 | 0,0 |
| 4ª FEIRA | SOPA | Feijão Manteiga | | 251 | 60 | 2 | 0 | 9 | 2 | 2 | 0,2 | |
| | PRATO | Frango no Tacho com Pimentos, Cenoura e Esparguete | | 827 | 198 | 6 | 1 | 23 | 2 | 2 | 0,4 | |
| | DIETA | Frango Estufado Simples com Cenoura e Esparguete | | 671 | 113 | 6 | 1 | 6 | 1 | 9 | 0,3 | |
| | VEGETARIANO | Hambúrguer Vegetariano Grelhado com Esparguete e Cenoura | | 471 | 113 | 6 | 1 | 6 | 1 | 9 | 0,3 | |
| | SOBREMESA | Doce | | 353 | 83 | 1 | 0 | 17 | 16 | 0 | 2 | 0,2 |
| 5ª FEIRA | SOPA | Couve Flôr | | 296 | 71 | 1 | 0 | 11 | 3 | 3 | 0,2 | |
| | PRATO | Ovos Mexidos com Salteado de Cenoura e Brócolos e Arroz Branco | | 503 | 120 | 6 | 1 | 8 | 1 | 1 | 0,3 | |
| | DIETA | Red-Fish no Forno com Coentros, Batata e Brócolos | | 409 | 98 | 5 | 1 | 6 | 1 | 8 | 0,2 | |
| | VEGETARIANO | Estufado de Lentilhas, Batata, Cenoura e Cogumelos | | 503 | 120 | 6 | 1 | 8 | 1 | 1 | 0,3 | |
| | SOBREMESA | Fruta da Época | | 197 | 47 | 0 | 0 | 10 | 10 | 2 | 1 | 0,0 |
| 6ª FEIRA | SOPA | Legumes | | 198 | 47 | 1 | 0 | 8 | 2 | 2 | 0,1 | |
| | PRATO | Macarronada de Carnes (Porco e Peru) com Salada de Tomate e Oregãos | | 503 | 120 | 6 | 1 | 8 | 1 | 1 | 0,3 | |
| | DIETA | Peru Estufado Simples com Macarronetes e S. de Tomate e Orégãos | | 471 | 113 | 6 | 1 | 6 | 1 | 9 | 0,3 | |
| | VEGETARIANO | Macarronada de Legumes (Alho Francês, Soja, e Cenoura) | | 766 | 133 | 4 | 1 | 25 | 0 | 1 | 9 | 0,1 |
| | SOBREMESA | Fruta da Época | | 197 | 47 | 0 | 0 | 10 | 10 | 2 | 1 | 0,0 |

As ementas expostas estão sujeitas a alterações por razões operacionais

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

ELABORADO POR Nutricionista _____

(Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 0309N)

APROVADO POR: _____