

EMENTA SEMANAL: De 1 a 5 de Novembro de 2021

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	FERIADO										
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de grelos	315	75	1	0	13	2	3	3	0
	PRATO	Filete de pescada no forno com pimentos, batata e feijão verde cozido (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	DIETA	Filete de pescada no forno ao natural com batata e feijão verde cozido (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Ensupado de feijão catarino com cogumelos, batata cozida e feijão verde cozido (1)	426	102	3	0	13	2	6	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Hambúrguer de novilho grelhado com esparguete e salada de alface, cenoura e pepino (1,3)	867	207	10	2	22	2	2	11	0
	DIETA	Novilho estufado simples com esparguete e salada de alface (1,3)	992	237	11	3	25	2	2	10	1
	VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano grelhado com esparguete e salada de alface, cenoura e pepino (1,3)	810	194	7	1	24	3	5	8	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabiças	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Paloco à Gomes de Sá com salada de tomate, cebola e alface (3,4)	880	210	9	2	17	1	1	14	0
	DIETA	Salada de paloco cozido com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	424	103	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Salada de tofu e batata com salada de tomate, cebola e alface (6)	672	161	3	0	24	3	9	9	0
	SOBREMESA	Gelatina	289	68	0	0	0	17	16	0	0
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão branco com hortaliça	236,3	56,5	0,7	0,1	10,8	2,0	1,7	1,5	0,3
	PRATO	Cubos de peru estufados com arroz alegre e salada de alface, couve roxa e tomate (12)	729	174	5	1	23	1	1	9	0
	DIETA	Cubos de peru estufados simples com arroz de cenoura e salada de alface	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	VEGETARIANO	Seitan estufado com arroz alegre e salada de alface, couve roxa e tomate (1,12)	685	164	9	2	15	2	2	6	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)**



EMENTA SEMANAL: De 8 a 12 de Novembro de 2021



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 abóbora	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Rissóis de carne com arroz de coentros e cenoura ralada (1 a 14)	918,5	219,5	7,0	1,4	24,8	0,2	0,9	13,6	0,1
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura ralada	875,1	209,2	7,2	1,4	21,7	0,2	0,8	13,9	0,1
	VEGETARIANO	Rissoles de soja com arroz de coentros e cenoura ralada (1 a 14)	485	116	4	1	12	1	2	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabo	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Salada de atum com feijão frade, batata e ovo com salada de tomate (3,4)	417	100	4	1	11	0	1	6	0
	DIETA	Pescada cozida com batata e feijão verde cozido (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Salada de seitan com feijão frade, batata e salada de tomate (1)	602	144	8	1	12	1	3	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de agrião	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	Rolo de carne simples no forno com massa penne e salada de alface, tomate e cenoura (1,3,12)	1030,8	246,4	11,5	2,3	25,6	1,4	2,0	12,9	0,1
	DIETA	Picadinho de novilho estufado simples com massa penne e salada de alface (1,3)	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	VEGETARIANO	Massada de legumes e feijão catarino com salada de alface, tomate e cenoura (1,3)	500	120	3	1	15	2	7	7	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de grão com couve coração	195,4	46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
	PRATO	Solha no forno à delícia com arroz de tomate e cenoura ralada (1,4)	486	116	5	1	8	2	2	9	0
	DIETA	Solha no forno simples com arroz de cenoura e cenoura ralada (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Seitan à delícia com arroz de tomate e salada de alface frisada e roxa (1)	690	165	9	1	12	3	5	9	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Caldo verde (6,7,12)	270,5	64,6	0,8	0,1	12,1	1,7	1,9	2,2	0,2
	PRATO	Jardineira de porco (sem enchidos)	880	210	9	2	17	1	1	14	0
	DIETA	Peito de frango estufado simples com batata e feijão verde cozido	758,6	181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	VEGETARIANO	Jardineira de soja (6)	496	118	9	4	5	2	1	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0

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 Tremçoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)**



EMENTA SEMANAL: De 15 a 19 de Novembro de 2021



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)
--------------	----------------	-------------	-------------------	--------	------------------------	-----------	--------------	---------

		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 alho francês e beterraba		195,4	46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
	PRATO	Bifanas com molho de mostarda e mel, massa penne e salteado de espinafres (1,3,7,10)		925	221	11	3	21	0	1	15	0,2
	DIETA	Bifanas grelhadas com massa penne e cenoura (1,3)		750,1	179,3	6,1	1,2	17,8	0,6	0,8	12,8	0,1
	VEGETARIANO	Estufado de ervilhas e cenoura com massa penne e salteado de cenoura (1,3)		626	150	3	0	24	2	7	7	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de macedónia		176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Caldeirada de peixe com salada de tomate e coentros (4)		739	177	6	1	26	2	2	5	0
	DIETA	Redfish cozido com batata e brócolos cozidos (4)		424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Estufado de seitan e pimentos, batata cozida e salada de tomate e coentros (1)		585	140	6	1	15	1	2	7	0
	SOBREMESA	Gelatina		289	68	0	0	0	17	16	0	0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de lombardo com lentilhas		206,0	49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Arroz de peru no forno com salada de alface, cenoura e cebola (6,7,12)		758,6	181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	DIETA	Arroz de peru simples com salada de alface		693,2	165,7	5,6	1,1	17,6	1,0	1,0	10,8	0,1
	VEGETARIANO	Arroz no forno com tofu e legumes e salada de alface, cenoura e cebola (6)		513	123	4	1	17	2	3	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de alface		188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	PRATO	Pescada cozida com batata, ovo e brócolos (3,4)		486	116	5	1	8	2	2	9	0
	DIETA	Pescada cozida com batata e brócolos (4)		486	116	5	1	8	2	2	9	0
	VEGETARIANO	Salada de lentilhas, batata, brócolos e cenoura		718	172	8	1	15	2	4	8	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Creme de courgette, cenoura e coentros		176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de alface		633	151	11	3	5	0	1	13	0
	DIETA	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de alface		556	133	9	2	7	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Cozido de grão vegetariano (grão, cenoura, soja) com arroz branco (6,12)		295	70	4	1	6	2	2	2	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 Tremçoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)**



EMENTA SEMANAL: De 22 a 26 de Novembro de 2021



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)
--------------	----------------	-------------	-------------------	--------	------------------------	-----------	--------------	---------

			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 courgette e alho francês	200,7	48,0	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
	PRATO	Lasanha (macarronetes) de novilho com legumes incorporados (1,3,7)	786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	DIETA	Picadinho de novilho simples com macarronete e feijão verde cozido (1,3)	763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	VEGETARIANO	Lasanha (macarronete) soja com legumes incorporados (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	Sopa de abóbora, couve flôr e hortelã	315,4	75,4	0,9	0,1	13,4	1,9	3,5	3,3	0,2
	PRATO	Redfish de tomatada com arroz primavera e salada mista (4)	615	147	7	1	16	2	4	5	0
	DIETA	Redfish estufado simples com arroz de cenoura e salada mista (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Seitan de tomatada com arroz de primavera e salada mista (1)	481	115	7	1	9	2	2	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
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 com fusilli e salada de alface (1,3)	736,2	175,9	5,8	1,4	12,8	0,0	0,4	17,7	0,2
	DIETA	Pá de porco assada ao natural com fusilli e salada de alface (1,3)	618	148	8	1,305	15	0,9659	0,929	4	0
	VEGETARIANO	Legumes salteados com cogumelos e natas vegetais com fusilli e salada de pepino e milho (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 grão	188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	PRATO	Atum à Brás com salada mista (3,4,7)	984	235	10	1	22	0	3	13	0
	DIETA	Pescada cozida com batata e lombardo cozido (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Alho francês a brás com salada mista	615	147	7	1	16	2	4	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Creme de coentros	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Frango assado com massa espiral e salada de alface e cenoura ralada (1,3)	696	166	7	2	15	1	1	13	0
	DIETA	Frango assado ao natural com espirais e salada de alface (1,3)	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	VEGETARIANO	salada de espirais, milho, cenoura, ervilhas e salada de alface (1,3)	563	135	5	1	17	1	3	4	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 Tremçoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)**



EMENTA SEMANAL: De 29 de Novembro a 3 de Dezembro de 2021



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)
--------------	----------------	-------------	-------------------	--------	------------------------	-----------	--------------	---------

			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 e nabo	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	Rancho infantil (cubos de porco, couve lombarda, macarronetes e cenoura) (1,3)	786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	DIETA	Perna de frango assada ao natural com macarronetes e brócolos (1,3)	763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano (grão, couve lombarda, macarronetes e cenoura) (1,3)	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	Sopa de legumes	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	Filetes de peixe-gato no forno com arroz de cenoura e feijão verde cozido (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	DIETA	Filetes de peixe-gato no forno ao natural com arroz de cenoura e feijão verde cozido (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Risoto de courgete e tofu com feijão verde cozido (6)	481	115	7	1	9	2	2	4	0
	SOBREMESA	Gelatina	289	68	0	0	0	17	16	0	0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão verde	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	Frango de tomatada com massa e cenoura ripada (1,3)	618	148	8	1,305	15	0,9659	0,929	4	0
	DIETA	Frango estufado simples com massa e cenoura ripada (1,3)	736,2	175,9	5,8	1,4	12,8	0,0	0,4	17,7	0,2
	VEGETARIANO	Tomate recheado (soja fina) com massa e cenoura ralada (1,3,6)	449	107	7	2	7	2	1	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	FERIADO										
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve portuguesa	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e milho (1,3)	696	166	7	2	15	1	1	13	0
	DIETA	Carne picada estufada simples com esparguete e salada de alface (1,3)	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com salada de alface e milho (1,3,6)	563	135	5	1	17	1	3	4	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 Tremçoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas **Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N)** e **Susana Neves (Nº Ordem 0309N)**