



Plano de Ementa - JI / EB Semana 5 (01 a 04.10)

		Valorização Nutricional					
		Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)	
2ª Feira	Sopa	Creme de Grão de Bico e Abóbora		215,4	9,3	5,2	32,2
	Prato	Perna de Frango assada com arroz de cenoura ripada		455,5	47,6	8,7	45,5
	Dieta	Perna de Frango assada ao natural com arroz de cenoura ripada		428,5	47,6	5,7	45,5
	Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão catarino, couve lombarda, cenoura, tomate e cebola) com arroz branco		311,1	13,7	4,1	53,9
	Salada/ Legumes	salada de Alface, Cenoura e Cebola		39,3	1,5	1,1	5,8
	Sobremesa	Banana , Pêra, Maçã				Em rodapé	
3ª Feira	Sopa	Sopa de Nabiças		110,6	2,4	3,8	16,6
	Prato	Lombo de Salmão no forno com batata assada e Brócolos cozidos	1,4,8	502,5	21,7	9,7	67,1
	Dieta	Lombo de Salmão no forno com batata assada e Brócolos cozidos	4	321,4	17,1	4,2	39,6
	Vegetariana	Esparguete com salteado de cogumelos, curgete e ervilhas	1,3,7,12	226,7	12,7	6,2	30,9
	Salada/ Legumes	Brócolos, courgette e cenoura cozida		10,6	0,8	0,1	1,8
	Sobremesa	Ameixa, Banana , Maçã, Gelatina	1,3,6,7,8 (Gelatina)			Em rodapé	
4ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão Encarnado com Espinafres		203,5	11,5	4,0	29,7
	Prato	Lombo de Porco assado com hortelã com Macarrão e Esparregado de espinafres	1,3,7	518,2	49,0	21,4	31,7
	Dieta	Lombo de Porco assado simples fatiada com hortelã com Macarrão e Espinafres cozidos	1,3,7	491,2	49,0	18,4	31,7
	Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão verde e cebola)		218,7	8,2	3,5	34,4
	Salada/ Legumes	Esparregado de Espinafres		31,6	3,2	0,9	2,6
	Sobremesa	Meloa, Melão, Ananás				Em rodapé	
5ª Feira	Sopa	Creme de Brócolos		93,4	3,0	3,5	12,3
	Prato	Meia desfeita de Bacalhau (batata, grão e ovo)	4	336,5	35,7	3,9	38,4
	Dieta	Meia desfeita de Bacalhau (batata, grão e ovo)	4	336,5	35,7	3,9	38,4
	Vegetariana	Tomate recheado com milho, espinafres e cenoura com arroz de feijão		370,4	14,2	6,4	62,8
	Salada/ Legumes	Salada de alface, tomate e pepino		14,0	0,8	0,3	2,1
	Sobremesa	Pêssego, Maçã, Ameixa				Em rodapé	
6ª Feira	Sopa						
	Prato						
	Dieta	FERIADO					
	Vegetariana						
	Salada/ Legumes						
	Sobremesa						

Nota 1: De acordo com o artigo 36ª alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis;

Nota 2: De acordo com o artigo 36ª: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37ª: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÊNICOS

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

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoados; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional calculada 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, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos

*Frutas da época:

Maçã-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot.); **Banana da Madeira**-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot.); **Ananás dos Açores**-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot.); **Ameixa**-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot.); **Pêra**-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot.); **Melão**-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot.); **Meloa**-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1 (Prot.); **Uvas**-93,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot.); **Pêssego**-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7 (HC);0,79(Prot.); **Melancia**-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7 (Prot.); **Gelatina**-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot.); **MaçãAssada/MaçãCozida**-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot.); **PêraCozida/PêraAssada**-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot.); **Iogurte**-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot.); **Gelado**-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot.); (a fruta da época pode ser alterada por motivos de sazonalidade)