



## Plano de Ementa - JI / EB Semana 6 (08 a 12.10)

		Valorização Nutricional					
		Alergénios	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)	
2ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Agrião		100,3	3,3	3,6	13,8
	<b>Prato</b>	Hambúrguer de Vaca grelhado com Esparguete	1,3,7	421,8	45,6	13,7	28,3
	<b>Dieta</b>	Hambúrguer de Vaca grelhado com Esparguete	1,3,7	421,8	45,6	13,7	28,3
	<b>Vegetariana</b>	Rolo de soja com massa lacinhos	1,3,6,7	384,8	22,4	14,0	38,2
	<b>Salada/ Legumes</b>	Salada de Alface, Tomate e Milho		18,1	1,0	0,3	3,0
	<b>Sobremesa</b>	Pêra, Melão, Maçã				Em rodapé	
3ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Peixe (Pescada) / Creme de Alface (Ementa Vegetariana)	1 (Sopa de Peixe)	121,5/65,9	8,9/2,9	3,8/0,4	13/12,4
	<b>Prato</b>	Douradinhos no forno com Arroz de Cenoura e ervilhas	4	477,7	46,1	15,1	38,4
	<b>Dieta</b>	Solha grelhada com batata cozida e cenoura cozida	4	477,7	46,1	15,1	38,4
	<b>Vegetariana</b>	Salada de feijão frade, cenoura, batata e feijão verde		305,6	14,7	0,7	58,7
	<b>Salada/ Legumes</b>	Salada de Alface, Cebola e couve roxa		28,0	2,7	0,9	2,4
	<b>Sobremesa</b>	Melância, Perê, Banana				Em rodapé	
4ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de Feijão Branco com grelos		203,9	11,4	3,8	30,3
	<b>Prato</b>	Pá de Porco assada fatiada com Massa Espiral	1,8	642,4	49,0	18,4	68,2
	<b>Dieta</b>	Pá de Porco assada simples fatiada com massa espiral	1,3,7	427,4	44,9	14,2	29,3
	<b>Vegetariana</b>	Beringela recheada com cebola, feijão catarino e pimentos com arroz de cenoura		326,8	12,6	7,0	52,2
	<b>Salada/ Legumes</b>	Brocolos, cenoura e courgete		6,2	0,7	0,1	0,6
	<b>Sobremesa</b>	Pêssego, Meloa, Maçã				Em rodapé	
5ª Feira	<b>Sopa</b>	Creme de Espinafres e Abóbora		93,2	3,2	3,6	12,3
	<b>Prato</b>	Pescada Assada no forno com Puré de batata e Couve Lombarda Cozida	4,7	397,3	20,8	12,4	42,6
	<b>Dieta</b>	Pescada Assada simples com Puré de batata e Couve Lombarda Cozida	4,7	352,3	20,8	7,4	42,6
	<b>Vegetariana</b>	Hamburguer de grão com esparguete salteado e espinafres cozidos	1,3,6,7	387,4	22,6	8,7	53,7
	<b>Salada/ Legumes</b>	Curgete cozida com Couve-flor cozida e Alho Francês salteado		88,7	1,7	6,1	6,6
	<b>Sobremesa</b>	Ameixa, Ananás, Banana, Maçã assada				Em rodapé	
6ª Feira	<b>Sopa</b>	Sopa de feijão Catarino e Couve Portuguesa		205,1	11,3	3,8	30,7
	<b>Prato</b>	Coxa de Peru no forno com Arroz de milho		455,9	46,7	8,6	46,8
	<b>Dieta</b>	Coxa de Peru assada ao natural fatiada com Arroz de milho		428,9	46,7	5,6	46,8
	<b>Vegetariana</b>	Pizza de legumes (pimentos, cogumelos, ervilhas, curgete, cebola)	1,3,7,12	228,9	12,9	6,2	31,2
	<b>Salada/ Legumes</b>	Salada de Alface, Cebola e Couve roxa		18,4	0,9	0,3	3,2
	<b>Sobremesa</b>	Ameixa, Maçã, Meloa				Em rodapé	

**Nota 1:** De acordo com o artigo 36º 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 36º: A Água é a única bebida permitida.

**Nota 3:** De acordo com o artigo 37º: 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.

### ALERGÉNICOS

**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-Amendoins; 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. - Lipídios**

**\*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]; **Melância**-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**-123kcal;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]