



EMENTA SEMANAL: 1 a 5 de Abril de 2019



		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	313	75	2	0	12	2	2	2	0,3
	PRATO	Salsichas com Couve Lombarda e Arroz Branco	990	230	14	3	26	0	1	7	0,7
	DIETA	Frango Estufado Simples com Cenoura e Arroz Branco	990	230	7	2	23	0	1	10	0,1
	VEGETARIANO	Salsichas de Soja com Couve Lombarda e Arroz Branco	827	198	6	1	23	2	2	12	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Feijão Verde	362	87	3	1	11	2	2	3	0,4
	PRATO	Paloco à Gomes de Sá com Salada de Tomate	1098	263	11	2	29	0	1	12	0,3
	DIETA	Paloco em Cama de Legumes com Batata Cozida e Salada de Tomate	861	206	6	1	27	0	1	11	0,3
	VEGETARIANO	Tofu à Gomes de Sá com Salada de Tomate	950	180	5	2	20	1	1	11	0,2
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de Agrião	246	59	1	0	9	2	2	2	0,2
	PRATO	Pá de Porco Assada com Massa Lacinhos e Salteado de Cenoura	1098	262	9	2	28	1	2	16	0,1
	DIETA	Pá de Porco Assada ao Natural com Massa Lacinhos e Salteado de Cenoura	894	214	6	1	22	1	2	17	0,2
	VEGETARIANO	Seitan no Forno com Legumes e Massa Lacinhos	774	185	5	1	23	1	2	12	0,1
	SOBREMESA	Doce	353	83	1	0	17	16	0	2	0,2
5ª FEIRA	SOPA	Feijão Branco e Couve Portuguesa	664	159	6	1	11	1	1	15	0,3
	PRATO	Salteado de Peru com Cogumelos, Arroz de Cenoura e Salada de Alface e Cebola	940	230	11	2	31	1	1	7	0,6
	DIETA	Bife de Peru Grelhado com Arroz de Cenoura e Cogumelos Estufados	789	189	7	2	23	0	1	10	0,1
	VEGETARIANO	Tomates Recheados com Lentilhas Arroz de Cenoura e Salada de Alface e Cebola	910	218	11	2	22	2	2	12	0,2
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Alho Francês e Cenoura	246	59	1	0	9	2	2	2	0,2
	PRATO	Salmão no Forno com Laranja, Batata Cozida e Brócolos	1150	260	5	1	23	1	2	12	0,1
	DIETA	Peixe-Espada Grelhado com Batata cozida e Brócolos	774	185	5	1	23	1	2	12	0,1
	VEGETARIANO	Estufado de Cogumelos e Soja com Batata e Brócolos	471	113	6	1	6	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 4 a 8 de Fevereiro de 2019



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

		Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)	
2ª FEIRA	SOPA	FÉRIAS									
	PRATO										
	DIETA										
	VEGETARIANO										
	SOBREMESA										
3ª FEIRA	SOPA	Abóbora com Hortelã	266	64	1	0	11	2	2	2	0,2
	PRATO	Massada de Peixe Simples	460	110	5	1	7	1	1	9	0,3
	DIETA	Massada de Peixe Simples	354	85	3	0	4	1	1	10	0,3
	VEGETARIANO	Massada de Soja com Legumes	793	189	9	2	18	1	1	12	0,2
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Feijão Branco com Espinafres	246	59	1	0	9	2	2	2	0,2
	PRATO	Carne de Porco à Alentejana com Salada de Alface e Tomate	772	184	9	2	19	1	1	7	0,6
	DIETA	Cubos de Porco Estufados Simples com Batata Cozida e Salada de Alface e Tomate	857	205	9	2	23	1	2	8	0,6
	VEGETARIANO	Salsicha de Soja com Couve Lombarda, Arroz Branco e Salada de Tomate	774	185	5	1	23	1	2	12	0,1
	SOBREMESA	Doce	353	83	1	0	17	16	0	2	0,2
5ª FEIRA	SOPA	FERIADO									
	PRATO										
	DIETA										
	VEGETARIANO										
	SOBREMESA										
6ª FEIRA	SOPA	Juliana	251	60	2	0	9	2	2	2	0,2
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa com Cenoura Ralada	759	181	6	1	17	1	2	13	0,1
	DIETA	Perninhas de Frango no Forno ao Natural com Arroz Branco e Cenoura Ralada	783	187	4	1	19	1	2	18	0,2
	VEGETARIANO	Bolonhesa de Lentilhas com Cenoura Ralada	1034	247	12	2	25	2	2	13	0,2
	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 29 de Abril a 3 de Maio de 2019



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	Espinafres com grão	224	53	1	0	9	2	1	1	0,2
	PRATO	Tortilha de Salsichas e Cenoura com Salada de Alface	904	216	10	2	23	2	2	11	0,1
	DIETA	Omelete de Fiambre de Peru com Madedónia de Legumes e Batata	852	204	6	1	19	1	2	17	0,2
	VEGETARIANO	Estufado de Ervilhas, Cenoura e Feijão Verde com e Arroz Branco	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	Legumes com Coentros	303	72	2	0	12	2	2	2	0,2
	PRATO	Potas de Tomatada com Arroz Branco e Cenoura Ralada	843	202	12	2	10	1	2	13	0,5
	DIETA	Red-Fish no Forno ao Natural com Arroz de Coentros e Cenoura Ralada	460	110	5	1	7	1	1	9	0,3
	VEGETARIANO	Salada de Feijão Frade, Tofu, Batata e Salada de Alface	760	180	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	FERIADO									
	PRATO										
	DIETA										
	VEGETARIANO										
	SOBREMESA										
5ª FEIRA	SOPA	Alface e Courgette	198	47	1	0	8	2	2	2	0,1
	PRATO	Gratinado de Atum com Cotovelinhos, Brócolos e Cenoura	1057	253	9	1	30	0	1	11	0,3
	DIETA	Peixe-Espada Grelhado com Batata e Brócolos	880	210	6	1	27	0	1	11	0,3
	VEGETARIANO	Gratinado de Grão, Feijão Verde, Cenoura, Cotovelinhos e Brócolos	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	Abóbora com Massinhas	244	58	1	0	10	2	2	2	0,2
	PRATO	Feijoada com Arroz Branco	794	190	8	2	22	1	1	9	0,1
	DIETA	Macarronada de Peru Simples	966	231	11	3	20	2	2	16	0,2
	VEGETARIANO	Feijoada de Tofu	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: _____