



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)	
2ª FEIRA	SOPA	Legumes	266	64	1	0	11	2	2	0,2	
	PRATO	Lasanha com Cenoura Ralada	849	203	9	2	21	2	2	11	0,1
	DIETA	Hambúrguer de Vaca Grelhado com Massa e Cenoura Ralada	783	187	5	1	24	1	1	10	0,2
	VEGETARIANO	Lasanha de Soja e Cenoura Ralada	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	Courgette e Agrião	266	64	1	0	11	2	2	2	0,2
	PRATO	Pescada no Forno com Batata Cozida e Brócolos	460	110	5	1	7	1	1	9	0,3
	DIETA	Pescada no Forno ao Natural com Batata Cozida e Brócolos	354	85	3	0	4	1	1	10	0,3
	VEGETARIANO	Pimentos Recheados com Grão, Brócolos, Cenoura e Batata	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 Manteiga	246	59	1	0	9	2	2	2	0,2
	PRATO	Salsichas com Couve Lombarda, Arroz Branco e Salada de Tomate	772	184	9	2	19	1	1	7	0,6
	DIETA	Salsicha de Aves Grelhada com Arroz Branco e Salada de 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	Couve Flôr	246	59	1	0	9	2	2	2	0,2
	PRATO	Salmão Grelhado com Puré de Batata e Abóbora e Salada Mista	460	110	5	1	7	1	1	9	0,3
	DIETA	Salmão Grelhado com Batata e Salada Mista	430	103	4	1	5	1	1	13	0,4
	VEGETARIANO	Tofu à Marinado com Puré de Batata e Abóbora e Salada Mista	560	191	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	251	60	2	0	9	2	2	2	0,2
	PRATO	Frango de Cebolada com Esparguete e Salteado de Espinafres	759	181	6	1	17	1	2	13	0,1
	DIETA	Bife de Frango Grelhado com Esparguete e Espinafres Cozidos	783	187	4	1	19	1	2	18	0,2
	VEGETARIANO	Bife de Seitan Estufado com Esparguete e Salteado de Espinafres	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 alérgenos 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 11 a 15 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	Creme de coentros	224	53	1	0	9	2	1	1	0,2
	PRATO	Peru Estufado Simples com Arroz Branco e Cenoura Ralada	904	216	10	2	23	2	2	11	0,1
	DIETA	Peru Estufado Simples com Arroz Branco e Cenoura Ralada	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	Grão com couve Portuguesa	303	72	2	0	12	2	2	2	0,2
	PRATO	Salada de Atum com Feijão Frade, Batata, Ovo e Salada de Alface	843	202	12	2	10	1	2	13	0,5
	DIETA	Peixe Cozido com Batata, Ovo e Feijão Verde	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	Agrião	273	65	2	0	10	2	2	3	0,2
	PRATO	Arroz de Aves à Antiga com Salada de Tomate e Milho	586	140	5	1	16	0	1	7	0,2
	DIETA	Arroz de Frango Simples com Salada de Tomate e Milho	845	202	6	1	21	0	1	15	0,2
	VEGETARIANO	Arroz de Feijão Encarnado com Cogumelos e Tofu com Salada de Tomate e Milho	789	189	7	2	23	0	1	10	0
	SOBREMESA	Doce	353	83	1	0	17	16	0	2	0,2
5ª FEIRA	SOPA	Nabo	198	47	1	0	8	2	2	2	0,1
	PRATO	Chaputa Frita com Arroz de Cenoura e Salada de Pepino	1057	253	9	1	30	0	1	11	0,3
	DIETA	Chaputa Grelhada com Arroz de Cenoura e Salada de Pepino	880	210	6	1	27	0	1	11	0,3
	VEGETARIANO	Peixinhos da Horta com Arroz de Cenoura e Salada de Pepino	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	Creme de Legumes com Ervilhas	244	58	1	0	10	2	2	2	0,2
	PRATO	Bifanas à Moda do Porto com Massa e Cenoura	794	190	8	2	22	1	1	9	0,1
	DIETA	Bifanas Estufadas Simples com Massa Cenoura	966	231	11	3	20	2	2	16	0,2
	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 18 a 22 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 (α)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
--------------	----------------	-------------	---------------	--------	------------------------	-----------	--------------	---------

			Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS	HC (g)	dos quais açúcares (α)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Cenoura	294	70	2	0	12	2	2	2	0,2
	PRATO	Rolo de Carne Simples com Espirais e Cenoura Ralada	1031	246	12	2	26	1	2	13	0,1
	DIETA	Rolo de Carne Simples com Espirais e Cenoura Ralada	776	186	4	1	21	0	1	17	0,2
	VEGETARIANO	Rolo de Soja no Forno com Espirais e Cenoura Ralada	793	189	9	2	18	1	1	12	0,2
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Caldo Verde	272	65	2	0	10	2	2	2	0,3
	PRATO	Tortilha de Peixe com Feijão Verde Salteado	980	234	9	1	30	1	2	7	0,5
	DIETA	Solha no Forno ao Natural com Batata e Feijão Verde	793	189	9	2	18	1	1	12	0,2
	VEGETARIANO	Tortilha de Legumes e Feijão Preto	830	200	9	2	25	1	1	10	0,2
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Canja de Massinhas	251	60	2	0	9	2	2	2	0,2
	PRATO	Frango de Fricassé com Arroz de Cenoura e Salada de Alface	827	198	6	1	23	2	2	12	0,4
	DIETA	Frango de Estufado Simples com Arroz Cenoura e Salada de Alface	671	113	6	1	6	1	1	9	0,3
	VEGETARIANO	Hambúrguer Vegetariano Grelhado com Arroz de Cenoura e Salada	471	113	6	1	6	1	1	9	0,3
	SOBREMESA	Doce	353	83	1	0	17	16	0	2	0,2
5ª FEIRA	SOPA	Nabiças	296	71	1	0	11	3	3	3	0,2
	PRATO	Paloco à Gomes de Sá com Salada de Tomate	503	120	6	1	8	1	1	8	0,3
	DIETA	Paloco Cozido com Batata e Salada de Tomate	409	98	5	1	6	1	1	8	0,2
	VEGETARIANO	Estufado de Lentilhas, Batata, Cenoura e Cogumelos	503	120	6	1	8	1	1	8	0,3
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Brócolos	198	47	1	0	8	2	2	2	0,1
	PRATO	Arroz à Valenciana (Frango, Porco, Salcichas, Cenoura, Couve, Ervilhas)	818	195	9	2	23	1	1	9	0,1
	DIETA	Perninhas de Frango no Forno com Arroz de Cenoura e Legumes	471	113	6	1	6	1	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 alérgenos 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: _____

		Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)									
		Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	(g)	
2ª FEIRA	SOPA	Creme de couve flor									
	PRATO	Jardineira de Peru									
	DIETA	Cubos de Peru Estufados Simples com Batata e Cenoura									
	VEGETARIANO	Jardineira de Tofu									
	SOBREMESA	Fruta da Época									
3ª FEIRA	SOPA	Abóbora com Salsa									
	PRATO	Pataniscas de Bacalhau com Arroz de Tomate e Salada de Alface e Milho									
	DIETA	Peixe-Espada Grelhado com Arroz de Coentros e Salada de Alface									
	VEGETARIANO	Peixinhos da Horta com Arroz de Tomate e Salada de Alface									
	SOBREMESA	Fruta da Época									
4ª FEIRA	SOPA	Feijão Branco com Espinafres									
	PRATO	Salteado de Porco com Cenoura e Farfalle									
	DIETA	Tiras de Porco Estufadas Simples com Cenoura e Courgette e Farfalle									
	VEGETARIANO	Seitan salteado com alho francês, cenoura e courgette e farfalle									
	SOBREMESA	Doce									
5ª FEIRA	SOPA	Feijão Verde									
	PRATO	Filetes de Pescada no Forno com Batata e Brócolos Cozidos									
	DIETA	Filetes de Pescada no Forno ao Natural com Batata e Brócolos Cozidos									
	VEGETARIANO	Tofu no forno com ervas aromáticas, Batata e brócolos									
	SOBREMESA	Fruta da Época									
6ª FEIRA	SOPA	Juliana									
	PRATO	Chili Beans com Arroz Branco e Salada Mista									
	DIETA	Hambúrguer de Aves Grelhado com Arroz Branco e Salada Mista									
	VEGETARIANO	Chili Beans Vegetariano com Arroz Branco e Salada Mista									
	SOBREMESA	Fruta da Época									

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: _____