



EMENTA SEMANAL: De 3 e 4 de Janeiro de 2019



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	PRATO	DIETA	VEGETARIANO	SOBREMESA	<h1>FÉRIAS</h1>																
3ª FEIRA	SOPA	PRATO	DIETA	VEGETARIANO	SOBREMESA																	
	4ª FEIRA	SOPA	PRATO	DIETA	VEGETARIANO										SOBREMESA							
		5ª FEIRA	SOPA	Alface	664										159	6	1	11	1	1	15	0,3
			PRATO	Filetes no Forno com Bacon, Batata Cozida e Feijão Verde	1001										205	11	2	31	1	1	7	0,6
			DIETA	Filetes no Forno ao Natural com Batata Cozida e Feijão Verde	789										189	7	2	23	0	1	10	0,1
VEGETARIANO			Tofu no Forno com Laranja, Batata Cozida e Feijão Verde	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	Creme de legumes	246	59	1										0	9	2	2	2	0,2		
	PRATO	Strogonoff de Frango com Cogumelos, Arroz Branco e Salada Mista	950	198	5										1	23	1	2	12	0,1		
	DIETA	Hambúrguer de Aves Grelhado com Arroz de Cenoura e Salada Mista	774	185	5										1	23	1	2	12	0,1		
	VEGETARIANO	Hambúrguer de Vegetariano Grelhado com Arroz de Cenoura e Salada Mista	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 7 a 11 de Janeiro de 2019



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	Espinafres com grão	313	75	2	0	12	2	2	2	0,3
	PRATO	Lasanha com Cenoura Ripada	1042	249	12	2	25	1	2	13	0,1
	DIETA	Hambúrguer de Aves Grelhado com Esparguete e Cenoura Ripada	774	185	5	1	23	1	2	12	0,1
	VEGETARIANO	Lasanha Vegetariana	1002	199	6	1	23	2	2	12	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Agrião	362	87	3	1	11	2	2	3	0,4
	PRATO	Filetes no Forno com Batata e Brócolos Cozidos	499	119	6	1	7	1	1	10	0,3
	DIETA	Filetes no Forno ao Natural com Batata e Brócolos Cozidos	363	87	3	0	5	1	1	10	0,3
	VEGETARIANO	Salada Russa de Tofu	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	Creme de Cenoura e Coentros	246	59	1	0	9	2	2	2	0,2
	PRATO	Feijoadinha de Porco Simples (sem enchidos) com Arroz Branco	921	220	11	3	21	1	3	11	0,6
	DIETA	Cubos de Porco Estufados com Arroz Branco e Feijão verde	793	189	9	2	18	1	1	12	0,2
	VEGETARIANO	Feijoadinha de Soja Grossa (sem enchidos) com Arroz Branco	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	Alface	664	159	6	1	11	1	1	15	0,3
	PRATO	Tortilha de Atum e Salteado de Legumes	482	115	7	1	5	1	1	9	0,1
	DIETA	Peixe Cozido com Batata e Macedónia de Legumes	363	87	3	0	5	1	1	10	0,3
	VEGETARIANO	Jardineira de Legumes (Batata, Cenoura, Ervilhas, Feijão Verde e Courgette)	849	203	8	1	25	2	4	8	0,1
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Creme de legumes	246	59	1	0	9	2	2	2	0,2
	PRATO	Frango Assado ao Natural com Esparguete e Salada Mista	774	185	5	1	23	1	2	12	0,1
	DIETA	Frango Assado ao Natural com Esparguete e Salada Mista	774	185	5	1	23	1	2	12	0,1
	VEGETARIANO	Tomates Recheados com Lentilhas, com Esparguete e Salada Mista	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: _____

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)			
2ª FEIRA	SOPA	Espinafres		244	58	1	0	10	2	2	0,2	
	PRATO	Costeletas de Coentrada com Espirais e Salada de Tomate		564	185	10	2	25	1	1	10	0,1
	DIETA	Bifana Grelhada com Espirais e Salada de Tomate		766	133	4	1	25	0	1	9	0,1
	VEGETARIANO			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	Feijão com lombardo		198	47	1	0	8	2	2	0,1	
	PRATO	Douradinhos com Arroz de Feijão e Cenoura Ralada		503	120	6	1	8	1	1	8	0,3
	DIETA	Peixe Espada Grelhado com Arroz de Coentros e Cenoura		471	113	6	1	6	1	1	9	0,3
	VEGETARIANO	Risoto de Abóbora e Cogumelos com Brócolos		789	189	7	2	23	0	1	10	0,1
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Alho francês		224	53	1	0	9	2	1	1	0,2
	PRATO	Macarronada de Frango com Cenoura, Ervilhas e Courgette		1098	263	14	3	26	0	1	7	0,7
	DIETA	Frango Estufado Simples com Massa e Courgette		793	189	9	2	18	1	1	12	0,2
	VEGETARIANO	Massinha de Cenoura, Courgette e Grão		224	53	1	0	9	2	1	1	0,2
	SOBREMESA	Doce		353	83	1	0	17	16	0	2	0,2
5ª FEIRA	SOPA	Macedónia		296	71	1	0	11	3	3	0,2	
	PRATO	Chaputa no Forno ao Natural, Batata Cozida e Brócolos		1130	250	17	2	24	1	2	16	0,2
	DIETA	Chaputa no Forno ao Natural, Batata Cozida e Brócolos		774	185	5	1	23	1	2	12	0,1
	VEGETARIANO	Almôndegas de Soja com Batata Cozida 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	Couve Portuguesa		246	59	1	0	9	2	2	0,2	
	PRATO	Arroz à Lavrador (Cubos de Porco, Cubos de Peru, Cenoura e Couve Lombarda)		1034	247	12	2	25	2	2	13	0,2
	DIETA	Cubos de Peru ao Natural com Arroz Branco e Cenoura Ralada		793	189	9	2	18	1	1	12	0,2
	VEGETARIANO	Salada de Feijões (Frade, Manteiga e Preto) com Arroz branco e Cenoura Ralada		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: _____

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)	Sal (g)	
2ª FEIRA	SOPA	Courgette	251	60	2	0	9	2	2	0,2	
	PRATO	Hambúrguer de Vaca com Cogumelos, Arroz de Cenoura e Salada de Alface	827	198	6	1	23	2	2	12	0,4
	DIETA	Hambúrguer de Vaca Grelhado, Arroz de Cenoura e Salada de Alface	471	113	6	1	6	1	1	9	0,3
	VEGETARIANO	Estufado de Ervilhas, Cenoura e Feijão Verde com Arroz de Cenoura	620	146	2	1	26	1	3	14	0,2
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Brócolos	272	65	2	0	10	2	2	2	0,3
	PRATO	Massinha de Peixe e Salada de Tomate	910	218	11	2	22	2	2	12	0,2
	DIETA	Massinha de Peixe e Salada de Tomate	793	189	9	2	18	1	1	12	0,2
	VEGETARIANO	Bifes de Seitan com Molho de Mostarda, Massa e Salada de Tomate	503	120	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	Ervilhas	303	72	2	0	12	2	2	2	0,2
	PRATO	Perninhas de Frango de Caril com Arroz Branco e Cenoura Ralada	980	198	12	2	33	1	2	8	0,7
	DIETA	Bife de Frango Grelhado com Arroz Branco e Cenoura Ralada	471	113	6	1	6	1	1	9	0,3
	VEGETARIANO	Beringelas Recheados com Grão e alho frances, Arroz Branco	789	189	7	2	23	0	1	10	0
	SOBREMESA	Doce	353	83	1	0	17	16	0	2	0,2
5ª FEIRA	SOPA	Abóbora com Salsa	246	59	1	0	9	2	2	2	0,2
	PRATO	Red-Fish no Forno com Ervas Aromáticas, Batata Cozida e Couve Flôr	835	175	12	2	25	2	2	13	0,2
	DIETA	Red-Fish no Forno com Ervas Aromáticas, Batata Cozida e Couve Flôr	793	172	9	2	18	1	1	12	0,2
	VEGETARIANO	Estufado de Lentilhas, Cenoura e Cogumelos com Batata Cozida	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	Nabiças	198	47	1	0	8	2	2	2	0,1
	PRATO	Rancho (Grão, Massa, Cubos de Porco, Cenoura e Couve Lombarda)	990	208	6	1	8	1	1	8	0,3
	DIETA	Bifanas Estufadas Simples com Massa e Cenoura	880	200	6	1	6	1	1	9	0,3
	VEGETARIANO	Rancho Vegetariano (Grão, Massa, Cenoura, Couve Lombarda)	503	120	6	1	8	1	1	8	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: 28 de Janeiro a 1 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	Abóbora	313	75	2	0	12	2	2	2	0,3
	PRATO	Jardineira de Peru	990	230	14	3	26	0	1	7	0,7
	DIETA	Cubos de Peru Estufados Simples com Batata e Cenoura	990	230	7	2	23	0	1	10	0,1
	VEGETARIANO	Jardineira de Soja	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	Rissóis de Peixe com Arroz de Tomate e Coentros e Salada de Tomate	1098	263	11	2	29	0	1	12	0,3
	DIETA	Solha no Forno ao Natural com Arroz de Cenoura e Salada de Tomate	861	206	6	1	27	0	1	11	0,3
	VEGETARIANO	Peixinhos da Horta com Arroz de Tomate e Coentros e 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	Grão com espinafres	246	59	1	0	9	2	2	2	0,2
	PRATO	Bifes de Frango Grelhados com Limão, Fusilli e Salada Mista	1098	262	9	2	28	1	2	16	0,1
	DIETA	Bifes de Frango Grelhados com Limão, Fusilli e Salada Mista	894	214	6	1	22	1	2	17	0,2
	VEGETARIANO	Salada de Verão (Massa, Grão, Milho, Cogumelos) e Cenoura Ralada	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	Brócolos	664	159	6	1	11	1	1	15	0,3
	PRATO	Pescada de Tomatada com Arroz de Ervilhas e Salada de Alface	940	230	11	2	31	1	1	7	0,6
	DIETA	Pescada Estufada Simples com Arroz de Cenoura e Salada de Alface	789	189	7	2	23	0	1	10	0,1
	VEGETARIANO	Tomates Recheados com Lentilhas Arroz de Ervilhas e Salada de Alface	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	246	59	1	0	9	2	2	2	0,2
	PRATO	Pá de Porco no Forno com Cogumelos, Batata e Brócolos	1150	260	5	1	23	1	2	12	0,1
	DIETA	Frango Estufado Simples com Batata 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: _____