



EMENTA SEMANAL: De 4 a 8 de Novembro 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	Creme de cenoura	253	61	1	0	12	2	2	2	0,2
	PRATO	Hambúrguer de novilho grelhado com arroz e salada (3 variedades)	1149	275	12	3	31	0	1	12	0,1
	DIETA	Carne de novilho cozida com arroz e salada de alface	925	221	11	3	21	0	1	15	0,2
	VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano grelhado com arroz e salada (3 variedades)	548	131	5	1	16	1	3	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve lombarda	220	53	1	0	10	2	2	2	0,1
	PRATO	Pescada no forno com batata e brócolos cozidos	424	101	5	1	6	1	1	8	0,2
	DIETA	Pescada no forno simples com batata e brócolos cozidos	424	101	5	1	6	1	1	8	0,2
	VEGETARIANO	Salada russa de tofu	602	144	8	1	12	1	3	6	0,1
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Creme de courgette	195	47	1	0	9	2	2	2	0,1
	PRATO	Lasanha de frango com espinafres salteados	464	111	4	1	11	1	1	7	0,3
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete e espinafres	661	158	5	1	15	1	2	13	0,2
	VEGETARIANO	Lasanha de espinafres e cogumelos	455	109	5	2	10	1	2	4	0
	SOBREMESA	Doce	353	83	1	0	17	16	0	2	0,2
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabiças	236	56	1	0	11	2	2	2	0,3
	PRATO	Arroz de peixe (filete de perca) com salada (3 variedades)	766	183	5	1	24	1	1	9	0,2
	DIETA	Arroz de peixe simples com salada (3 variedades)	766	183	5	1	24	1	1	9	0,2
	VEGETARIANO	Arroz malandrinho de feijão e legumes com salada (3 variedades)	429	103	3	0	16	2	3	3	0,3
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora	191	46	0	0	9	2	2	1	0,1
	PRATO	Carne de peru à primavera com puré de batata e abóbora e salada (3 variedade)	498	119	5	1	10	2	2	8	0,2
	DIETA	Bife de peru grelhado com puré de batata e abóbora e salada de alface	440	105	5	1	5	1	1	11	0,2
	VEGETARIANO	Tofu à primavera com puré de batata e abóbora e salada (3 variedades)	408	98	7	1	6	1	2	4	0
	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.



EMENTA SEMANAL: De 11 a 15 de Novembro 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	Creme de legumes	171	41	0	0	7	2	2	2	0,1
	PRATO	Bifes de porco estufados simples com arroz branco e salada (3 variedades)	867	207	10	2	22	2	2	11	0,1
	DIETA	Bifes de porco estufados simples com arroz branco e salada de alface	867	207	10	2	22	2	2	11	0,1
	VEGETARIANO	Arroz de feijão com cenoura, cogumelos e alho francês	626	150	3	0	24	2	7	7	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de brócolos	209	50	1	0	9	2	2	2	0,1
	PRATO	Massinha de peixe (tamboril) e salada de tomate e milho	739	177	6	1	26	2	2	5	0,1
	DIETA	Massinha de peixe (tamboril) e salada de tomate e milho	739	177	6	1	26	2	2	5	0,1
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano com salada de tomate e milho	736	176	8	1	21	3	4	5	0,1
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas	305	73	1	0	14	1	1	2	0,2
	PRATO	Rolo de carne com arroz de ervilhas e salada de alface	967	231	8	1	28	0	1	12	0,1
	DIETA	Rolo de carne simples com arroz simples e salada de alface	967	231	8	1	28	0	1	12	0,1
	VEGETARIANO	Arroz de legumes com cubinhos de tofu	421	101	4	1	12	1	2	4	0
	SOBREMESA	Doce	353	83	1	0	17	16	0	2	0,2
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabijas	236	56	1	0	11	2	2	2	0,3
	PRATO	Perca no forno com batata cozida e brócolos	612	146	10	2	7	2	2	8	0,1
	DIETA	Peixe espada grelhado com batata e cenoura cozida	460	110	5	1	7	1	1	9	0,3
	VEGETARIANO	Courgette recheada com grão e legumes	467	112	8	3	4	1	1	7	0,3
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Creme de alho francês e cenoura	238	57	1	0	10	1	2	2	0,1
	PRATO	Bifes de frango de cebolada com esparguete e salteado de espinafres	892	213	7	1	23	2	2	13	0,1
	DIETA	Bifes de frango grelhados com esparguete e espinafres cozidos	661	158	5	1	15	1	2	13	0,2
	VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas e couve coração	810	194	7	1	24	3	5	8	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.



EMENTA SEMANAL: De 18 a 22 de Novembro 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	Creme de alface	189	45	0	0	8	2	2	2	0,1
	PRATO	Frango assado com batata e couve flor no forno	504	121	6	1	5	1	1	11	0,1
	DIETA	Frango assado com batata e couve flor no forno	504	121	6	1	5	1	1	11	0,1
	VEGETARIANO	Legumes à Brás	481	115	7	1	9	2	2	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão branco com couve lombarda	315	75	1	0	13	2	3	3	0,2
	PRATO	Abrótea gratinada com arroz de grelos e salada de alface	861	206	6	1	27	0	1	11	0,3
	DIETA	Abrótea no forno simples com arroz de grelos	729	174	5	1	23	1	1	9	0,2
	VEGETARIANO	Favas guisadas com courgette e arroz	672	161	3	0	24	3	9	9	0,0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de grelos	236	56	1	0	11	2	2	2	0,3
	PRATO	Almôndegas (mistas) de tomata com puré e salada (3 variedades)	655	156	11	3	8	2	1	7	0,7
	DIETA	Bife de peru grelhado com esparguete e salada de alface	852	204	6	1	19	1	2	17	0,2
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja e legumes	718	172	8	1	15	2	4	8	0
	SOBREMESA	Doce	353	83	1	0	17	16	0	2	0,2
5ª FEIRA	SOPA	Sopa macedónia	227	54	1	0	10	2	2	2	0,2
	PRATO	Esparguete à buscaiola (Atum, Bacon, Ovo, Cogumelos) com salada (3 variedades)	794	190	8	2	22	1	1	9	0,1
	DIETA	Peixe espada grelhado com batata e cenoura	460	110	5	1	7	1	1	9	0,3
	VEGETARIANO	Empadão de legumes e cogumelos com salada mista	255	61	4	1	5	2	2	2	0,2
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve coração	225	54	1	0	10	2	2	2	0,2
	PRATO	Strogonoff de peru com arroz branco e salada (3 variedades)	845	202	7	2	24	1	1	10	0,1
	DIETA	Estufado simples de peru com arroz branco e salada de tomate	843	202	6	1	21	0	1	15	0,2
	VEGETARIANO	Estufado ervilhas e cenoura com arroz branco e salada de tomate	475	114	3	0	15	2	6	6	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 alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.



EMENTA SEMANAL: De 25 a 29 de Novembro 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	Creme de abóbora e hortelã	191	46	0	0	9	2	2	1	0,1
	PRATO	Esparguete à bolonhesa com salada (3 variedades)	889	213	10	2	22	2	2	11	0,1
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface	850	203	6	1	19	1	1	17	0,2
	VEGETARIANO	Massada de legumes e grão com salada de alface	296	71	3	0	9	3	2	2	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Creme de lentilhas	305	73	1	0	14	1	1	2	0,2
	PRATO	Rissóis de peixe com arroz e salada de cenoura ralada e milho	1010	241	12	2	27	1	2	4	0,6
	DIETA	Pescada cozida com arroz e salada de cenoura ralada e milho	880	210	6	1	27	0	1	11	0,3
	VEGETARIANO	Estufado de ervilhas e arroz e salada de cenoura e milho	475	114	3	0	15	2	6	6	0,1
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de brócolos	209	50	1	0	9	2	2	2	0,1
	PRATO	Perna de peru assada com laranja, batata e espinafres salteados	573	137	7	1	5	1	1	13	0,2
	DIETA	Perna de peru assada com batata e espinafres cozidos	556	133	6	1	3	0	0	17	0,2
	VEGETARIANO	Tofu à Gomes de Sá com salada mista	457	109	7	1	4	1	1	7	0
	SOBREMESA	Doce	353	83	1	0	17	16	0	2	0,2
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão verde	206	49	1	0	9	2	2	2	0,1
	PRATO	Salmão no forno salteado com penne, cenoura e courgette	612	146	10	2	7	2	2	8	0,1
	DIETA	Salmão no forno com penne, cenoura e courgette assadas	612	146	10	2	7	2	2	8	0,1
	VEGETARIANO	Salada russa de seitan	602	144	8	1	12	1	3	6	0,1
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de agrião	224	53	1	0	10	2	2	2	0,2
	PRATO	Arroz de aves com salada mista	586	140	5	1	16	0	1	7	0,2
	DIETA	Arroz de aves simples (sem enchidos) com salada mista	586	140	5	1	16	0	1	7	0,2
	VEGETARIANO	Caril de grão, courgette e alho francês com arroz de cenoura	513	123	4	1	17	2	3	4	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 alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.