



## EMENTA SEMANAL: De 1 a 4 de Outubro 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	<b>SOPA</b>										
	<b>PRATO</b>										
	<b>DIETA</b>										
	<b>VEGETARIANO</b>										
	<b>SOBREMESA</b>										
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Feijão com couve portuguesa	315	75	1	0	13	2	3	0,2	
	<b>PRATO</b>	<b>Tortilha de peixe com legumes e salada de alface, tomate, pepino e coentros</b>	900	215	10	2	19	1	1	12	0,7
	<b>DIETA</b>	Peixe espada grelhado com batata e salada de tomate	544	130	7	1	7	1	1	10	0,3
	<b>VEGETARIANO</b>	Tortilha de legumes com salada de alface, tomate, pepino e coentros	602	144	8	1	12	1	3	6	0,1
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de agrião	224	53	1	0	10	2	2	0,2	
	<b>PRATO</b>	<b>Chili beans com salada de alface</b>	928	222	9	2	24	2	3	12	0,1
	<b>DIETA</b>	Carne picada estufada simples com arroz e salada de alface	925	221	11	3	21	0	1	15	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Chili vegetariano com arroz e salada de alface	626	150	3	0	24	2	7	7	0
	<b>SOBREMESA</b>	Doce	353	83	1	0	17	16	0	2	0,2
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de nabo	236	56	1	0	11	2	2	0,3	
	<b>PRATO</b>	<b>Pastéis de bacalhau com macedónia e salada de alface</b>	1068	255	12	2	30	1	2	7	0,4
	<b>DIETA</b>	Pescada no forno com batata cozida e salada de alface	424	101	5	1	6	1	1	8	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Hambúrguer vegetariano com arroz e salada de alface e tomate	782	187	5	1	30	3	3	4	0,3
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Caldo verde	270	65	1	0	12	2	2	0,2	
	<b>PRATO</b>	<b>Perninhas de frango de caril com arroz branco e cenoura ralada</b>	693	166	6	1	18	1	1	11	0,1
	<b>DIETA</b>	Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura ralada	852	204	6	1	19	1	2	17	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Caril de legumes e grão com arroz branco e cenoura ralada	513	123	4	1	17	2	3	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	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 7 a 11 de Outubro 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	<b>SOPA</b>	Sopa de cenoura com salsa	281	67	1	0	13	2	2	2	0,3
	<b>PRATO</b>	<b>Carne de porco à portuguesa com salada de tomate</b>	987	236	19	3	10	1	1	10	0,3
	<b>DIETA</b>	Cubos de porco estufados simples com arroz e com salada de tomate	604	144	7	2	13	2	2	10	0,1
	<b>VEGETARIANO</b>	Legumes à brás com salada de tomate	481	115	7	1	9	2	2	4	0,1
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de alho francês	201	48	1	0	9	2	2	2	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Douradinhos no forno com batata e brócolos</b>	740	177	12	2	14	2	2	4	0,7
	<b>DIETA</b>	Carapaus grelhados com manteiga e limão, batata e brócolos	460	110	5	1	7	1	1	9	0,3
	<b>VEGETARIANO</b>	Tofu salteado com legumes e batata	408	98	7	1	6	1	2	4	0,1
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de brócolos	209	50	1	0	9	2	2	2	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Almondêgas de tomatada com esparguete e cenoura ralada</b>	992	237	11	3	25	2	2	10	0,6
	<b>DIETA</b>	Escalope de vaca grelhado com esparguete e cenoura ralada	889	213	10	2	22	2	2	11	0,1
	<b>VEGETARIANO</b>	Legumes estufados com esparguete e cenoura ralada	296	71	3	0	9	3	2	2	0
	<b>SOBREMESA</b>	Doce	353	83	1	0	17	16	0	2	0,2
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de ervilhas	305	73	1	0	14	1	1	2	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Salada de pescada, batata, ervilhas, feijão verde, ovo e cenoura</b>	872	208	14	2	11	1	3	9	0,1
	<b>DIETA</b>	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde	460	110	5	1	7	1	1	9	0,3
	<b>VEGETARIANO</b>	Salada de legumes com grão	615	147	7	1	16	2	4	5	0,2
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de legumes	171	41	0	0	7	2	2	2	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Frango estufado com espirais e cenoura ripada</b>	786	188	7	1	18	1	2	14	0,1
	<b>DIETA</b>	Frango assado com espirais e cenoura ripada	763	182	6	1	13	1	1	18	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Bolonhesa de lentilhas e couve coração	598	143	7	1	16	2	2	4	0,1
	<b>SOBREMESA</b>	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 14 a 18 de Outubro 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	<b>SOPA</b>	Sopa de espinafres	223	53	1	0	10	2	2	2	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Vitela estufada com macarronete e salada</b>	925	221	11	3	21	0	1	15	0,2
	<b>DIETA</b>	Vitela estufada simples com macarronete e salada	633	151	11	3	5	0	1	13	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Courgette gratinada com queijo, macarronete e salada	467	112	8	3	4	1	1	7	0,3
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de couve coração de boi	225	54	1	0	10	2	2	2	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Meia desfeita de atum com coentros</b>	599	143	7	1	9	1	2	11	1,3
	<b>DIETA</b>	Abrótea no forno com batata, cenoura e feijão verde cozido	424	101	5	1	6	1	1	8	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Massa salteada com legumes e grão	296	71	3	0	9	3	2	2	0,1
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de agrião	224	53	1	0	10	2	2	2	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Rolo de carne no forno com arroz e salada de alface</b>	967	231	8	1	28	0	1	12	0,1
	<b>DIETA</b>	Rolo de carne no forno simples com arroz e salada de alface	631	151	11	2	7	1	1	10	0,1
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz malandrino de feijão e legumes	429	103	3	0	16	2	3	3	0
	<b>SOBREMESA</b>	Doce	353	83	1	0	17	16	0	2	0,2
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de grão	372	89	1	0	16	2	3	3	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Filetes de pescada em cama de alho francês com puré de batata e cenoura ralada</b>	419	100	5	1	6	1	1	8	0,2
	<b>DIETA</b>	Filetes de pescada no forno simples com batata e cenoura ralada	419	100	5	1	6	1	1	8	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Tofu no forno com ervas aromáticas, puré de batata e cenoura ralada	408	98	7	1	6	1	2	4	0,1
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de alface	189	45	0	0	8	2	2	2	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Escalopes de porco com molho de mostarda, espirais e salada</b>	867	207	10	2	22	2	2	11	0,1
	<b>DIETA</b>	Escalopes de porco grelhados com espirais e salada	604	144	7	2	13	2	2	10	0,1
	<b>VEGETARIANO</b>	Salada de legumes com grão	615	147	7	1	16	2	4	5	0,2
	<b>SOBREMESA</b>	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 22 a 26 de Outubro 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	<b>SOPA</b>	Sopa de feijão encarnado com lombardo	315	75	1	0	13	2	3	3	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Hambúguer no forno com massa tricolor e cenoura ripada</b>	1160	277	13	3	29	1	2	15	0,1
	<b>DIETA</b>	Hambúguer no forno com massa tricolor e cenoura ripada	932	223	11	3	19	1	1	16	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Hambúguer vegetariano no forno com massa tricolor e cenoura ripada	563	135	5	1	17	1	3	4	0,1
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de couve flor	211	51	0	0	9	2	2	2	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Caldeirada de filete com salada</b>	377	90	4	1	6	1	1	7	0,2
	<b>DIETA</b>	Filete no forno com batata e legumes cozidos	419	100	5	1	6	1	1	8	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Salada russa de tofu	602	144	8	1	12	1	3	6	0,1
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de cenoura com ervilhas	305	73	1	0	14	1	1	2	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Frango assado com esparguete e cenoura ripada</b>	786	188	7	1	18	1	2	14	0,1
	<b>DIETA</b>	Frango no forno com esparguete e cenoura ripada	763	182	6	1	13	1	1	18	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de legumes com esparguete e cenoura ripada	296	71	3	0	9	3	2	2	0
	<b>SOBREMESA</b>	Doce	353	83	1	0	17	16	0	2	0,2
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de nabijas	236	56	1	0	11	2	2	2	0,3
	<b>PRATO</b>	<b>Peixe cozido com batata, cenoura e feijão verde</b>	460	110	5	1	7	1	1	9	0,3
	<b>DIETA</b>	Peixe cozido com batata, cenoura e feijão verde	460	110	5	1	7	1	1	9	0,3
	<b>VEGETARIANO</b>	Batata recheada com queijo, cenoura e tomate	498	119	9	4	5	1	1	5	0,3
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de feijão verde	206	49	1	0	9	2	2	2	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Peru no forno com arroz alegre e salada mista</b>	764	183	6	1	18	1	1	13	0,1
	<b>DIETA</b>	Bife de peru com arroz branco e salada mista	755	181	5	1	19	1	1	14	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Tomate recheado com arroz branco e salada mista	449	107	7	2	7	2	1	4	0,2
	<b>SOBREMESA</b>	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 28 a 31 de Outubro 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	<b>SOPA</b>	Creme de couve flor	211	51	0	0	9	2	2	2	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Salsichas estufadas com arroz de lombardo</b>	879	210	10	3	22	1	1	8	0,7
	<b>DIETA</b>	Bife de peru grelhado com arroz e brócolos	449	107	7	2	7	2	1	4	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Strogonoff de tofu com arroz de lombardo	685	164	9	2	15	2	2	6	0,1
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de alho francês	201	48	1	0	9	2	2	2	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Filetes no forno em cama de cenoura e alho francês com batatas e salada de alface</b>	419	100	5	1	6	1	1	8	0,2
	<b>DIETA</b>	Filetes no forno ao natural com batata e salada de alface	419	100	5	1	6	1	1	8	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Salada de legumes com grão	615	147	7	1	16	2	4	5	0,2
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de brócolos	209	50	1	0	9	2	2	2	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Perninhas de frango no forno com alecrim, esparguete e legumes</b>	693	166	6	1	18	1	1	11	0,1
	<b>DIETA</b>	Perninhas de frango no forno com alecrim, esparguete e legumes	693	166	6	1	18	1	1	11	0,1
	<b>VEGETARIANO</b>	Tofu no forno com alecrim, esparguete e legumes	408	98	7	1	6	1	2	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Doce	353	83	1	0	17	16	0	2	0,2
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de feijão verde	206	49	1	0	9	2	2	2	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Arroz de pota com salada de alface</b>	766	183	5	1	24	1	1	9	0,2
	<b>DIETA</b>	Solha no forno simples com batata e legumes	424	101	5	1	6	1	1	8	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Juliana de legumes com arroz e salada de alface	296	71	3	0	9	3	2	2	0,1
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>										
	<b>PRATO</b>										
	<b>DIETA</b>										
	<b>VEGETARIANO</b>										
	<b>SOBREMESA</b>										

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.