



## EMENTA SEMANAL: De 5 a 9 de Novembro de 2018



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	<b>SOPA</b>	Couve flor	313	75	2	0	12	2	2	2	0,3
	<b>PRATO</b>	<b>Arroz de peixe com alho francês e coentros e salada de alface</b>	572	137	10	2	5	2	1	6	0,3
	<b>DIETA</b>	Arroz de peixe simples com salada de alface	471	113	6	1	6	1	1	9	0,3
	<b>VEGETARIANO</b>	Courgette no Forno Recheada c/ seitan e Rebentos de Soja e arroz branco	827	198	6	1	23	2	2	12	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Abóbora com salsa	362	87	3	1	11	2	2	3	0,4
	<b>PRATO</b>	<b>Rancho à Minhota</b>	1098	263	14	3	26	0	1	7	0,7
	<b>DIETA</b>	Febras grelhadas com macarronete e cenoura salteada	789	189	7	2	23	0	1	10	0,1
	<b>VEGETARIANO</b>	Rancho de Vegetariano (Massa, Tofu , Grão, Couve Coração e Cenoura)	793	189	9	2	18	1	1	12	0,2
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Alho francês	246	59	1	0	9	2	2	2	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Gratinado de paloco com batata, espinafres e cenoura ralada</b>	1034	247	12	2	25	2	2	13	0,2
	<b>DIETA</b>	Abrótea de cebolada com batata e cenoura ralada	793	189	9	2	18	1	1	12	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Jardineira de Legumes (Batata, Cenoura, Ervilhas, Feijão Verde e Courgette)	774	185	5	1	23	1	2	12	0,1
	<b>SOBREMESA</b>	Doce	353	83	1	0	17	16	0	2	0,2
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Feijão Verde	664	159	6	1	11	1	1	15	0,3
	<b>PRATO</b>	<b>Ovos mexidos com fiambre, cogumelos e arroz de cenoura e salada de tomate</b>	1001	205	11	2	31	1	1	7	0,6
	<b>DIETA</b>	Frango estufado simples com arroz de cenoura e salada de tomate	789	189	7	2	23	0	1	10	0,1
	<b>VEGETARIANO</b>	Soja com molho de mostarda e mel, arroz de cenoura e salada de tomate	910	218	11	2	22	2	2	12	0,2
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Juliana	246	59	1	0	9	2	2	2	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Pescada no forno com ervas aromáticas, com batata e brócolos</b>	774	185	5	1	23	1	2	12	0,1
	<b>DIETA</b>	Pescada no forno com ervas aromáticas, com batata e brócolos	774	185	5	1	23	1	2	12	0,1
	<b>VEGETARIANO</b>	Tomates recheados com lentilhas, com batata e brócolos	471	113	6	1	6	1	1	9	0,3
	<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.

ELABORADO POR Nutricionista \_\_\_\_\_

(Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 0309N)

APROVADO POR: \_\_\_\_\_

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)	(g)		
2ª FEIRA	SOPA	Espinafres com grão		244	58	1	0	10	2	2	2	0,2
	PRATO	<b>Empadão de carne(arroz) com cenoura ripada</b>		564	185	10	2	25	1	1	10	0,1
	DIETA	Hambúrguer grelhado com arroz branco e cenoura ripada		766	133	4	1	25	0	1	9	0,1
	VEGETARIANO	Risoto de Abóbora e Cogumelos com 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
3ª FEIRA	SOPA	Agrião		198	47	1	0	8	2	2	2	0,1
	PRATO	<b>Filetes no forno com batata e brócolos cozidos</b>		503	120	6	1	8	1	1	8	0,3
	DIETA	<b>Filetes no forno com batata e brócolos cozidos</b>		471	113	6	1	6	1	1	9	0,3
	VEGETARIANO	Salada Russa de Tofu		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	Creme de cenoura e coentros		224	53	1	0	9	2	1	1	0,2
	PRATO	<b>Feijoada à Transmontana com arroz branco</b>		1098	263	14	3	26	0	1	7	0,7
	DIETA	Cubos de porco estufados com arroz branco e feijão verde		793	189	9	2	18	1	1	12	0,2
	VEGETARIANO	Salada de Feijões (Frade, Manteiga e Preto), arroz branco e feijão verde		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	Alface		296	71	1	0	11	3	3	3	0,2
	PRATO	<b>Lulas à Raquel (no forno de cebolada com batata frita aos cubos) e salada de tomate e pepino</b>		1130	250	17	2	24	1	2	16	0,2
	DIETA	Red fish de cebolada com batata e brócolos		774	185	5	1	23	1	2	12	0,1
	VEGETARIANO	Almôndegas de Soja com batata frita e salada de alface e 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		246	59	1	0	9	2	2	2	0,2
	PRATO	<b>Arroz de aves à moda da AISA com salada de alface e tomate</b>		1034	247	12	2	25	2	2	13	0,2
	DIETA	Arroz de frango simples com salada de alface e pepino		793	189	9	2	18	1	1	12	0,2
	VEGETARIANO	Massinha de Cenoura, Courgette e Grão		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 (g)	dos quais AGS (g)	HC (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)		
2ª FEIRA	SOPA	Espinafres										
	PRATO	<b>Meia desfeita de peixe</b>										
	DIETA	Pescada no forno com batata e couve portuguesa										
	VEGETARIANO	Estufado de Ervilhas, Cenoura e Feijão Verde com e batata										
	SOBREMESA	Fruta da Época										
3ª FEIRA	SOPA	Feijão com lombardo										
	PRATO	<b>Febras de cebolada com arroz de alho francês e salada de alface</b>										
	DIETA	Febras grelhadas com limão, com arroz de alho francês e salada de alface										
	VEGETARIANO	Bifes de seitan com molho de mostarda, arroz de alho francês e salada de alface										
	SOBREMESA	Fruta da Época										
4ª FEIRA	SOPA	Alho francês										
	PRATO	<b>Tortilha de peixe, cenoura e brócolos</b>										
	DIETA	Pescada cozida com batata e cenoura										
	VEGETARIANO	Beringelas recheados com grão e alho frances e cenoura										
	SOBREMESA	Doce										
5ª FEIRA	SOPA	Macedónia										
	PRATO	<b>Esparguete à bolonhesa com salada de pepino e coentros</b>										
	DIETA	Bife de frango com limão e ervas, com esparguete e salada de pepino e coentros										
	VEGETARIANO	Rolo de Soja com esparguete e Salada de pepino e coentros										
	SOBREMESA	Fruta da Época										
6ª FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa										
	PRATO	<b>Salmão no forno com arroz de feijão e salada de alface e cebola</b>										
	DIETA	Salmão no forno ao natural com arroz de cenoura e salada de alface e cebola										
	VEGETARIANO	Estufado de Lentilhas, Cenoura e Cogumelos com arroz de cenoura										
	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: \_\_\_\_\_



## EMENTA SEMANAL: 26 a 30 de Novembro de 2018



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>	Courgette	313	75	2	0	12	2	2	2	0,3
	<b>PRATO</b>	<b>Perna de peru assada com mel e laranja com arroz de ervilhas e cenoura ralada</b>	990	230	14	3	26	0	1	7	0,7
	<b>DIETA</b>	Perna de peru assada com mel e laranja com arroz de ervilhas e cenoura ralada	990	230	7	2	23	0	1	10	0,1
	<b>VEGETARIANO</b>	Hambúrguer Vegetariano Grelhado com arroz de ervilhas e cenoura ralada	827	198	6	1	23	2	2	12	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Primavera	362	87	3	1	11	2	2	3	0,4
	<b>PRATO</b>	<b>Pescada de caldeirada com batata e salada de tomate</b>	572	137	10	2	5	2	1	6	0,3
	<b>DIETA</b>	Pescada estufada simples com batata e salada de tomate	471	113	6	1	6	1	1	9	0,3
	<b>VEGETARIANO</b>	Salada de Verão (Batata, Grão, Milho, Cogumelos) e Cenoura Ralada	550	132	5	2	20	1	1	11	0,2
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Nabiças	246	59	1	0	9	2	2	2	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Bifes de frango com cogumelos, esparguete e cenoura ripada</b>	1034	247	12	2	25	2	2	13	0,2
	<b>DIETA</b>	Bifes de frango grelhados, esparguete e cenoura ripada	793	189	9	2	18	1	1	12	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Ervilhas de Tomatada com esparguete e cenoura ripada	774	185	5	1	23	1	2	12	0,1
	<b>SOBREMESA</b>	Doce	353	83	1	0	17	16	0	2	0,2
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Abóbora com Salsa	664	159	6	1	11	1	1	15	0,3
	<b>PRATO</b>	<b>Salada de atum com batata, feijão frade, tomate e pepino</b>	940	230	11	2	31	1	1	7	0,6
	<b>DIETA</b>	Filetes de pescada estufados simples com batata, tomate e pepino	789	189	7	2	23	0	1	10	0,1
	<b>VEGETARIANO</b>	Chili Beans de Soja com Arroz Branco e Salada de Alface e Tomate	910	218	11	2	22	2	2	12	0,2
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Ervilhas	246	59	1	0	9	2	2	2	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Rissóis de carne com arroz primavera e salada de alface</b>	1150	260	5	1	23	1	2	12	0,1
	<b>DIETA</b>	Perninhas de frango estufadas com arroz de cenoura e salada de alface	774	185	5	1	23	1	2	12	0,1
	<b>VEGETARIANO</b>	Tomates Recheados com Lentilhas Arroz de Tomate e Cenoura Ralada	471	113	6	1	6	1	1	9	0,3
	<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.

ELABORADO POR Nutricionista \_\_\_\_\_

(Nº CÉDULA ORDEM NUTRICIONISTAS: 0309N)

APROVADO POR: \_\_\_\_\_