



EMENTA SEMANAL: De 4 a 8 de Janeiro de 2021



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)
2ª FEIRA	SOPA	Courgette	208	49	0,7	0,1	8,6	1,9	2,1	2,2	0,1
	PRATO	Novilho cozido simples com arroz de cenoura e lombardo cozido	925	221	11	3	21	0	1	15	0
	DIETA	Novilho cozido simples com arroz de cenoura e lombardo cozido	925	221	11	3	21	0	1	15	0
	VEGETARIANO	Arroz de legumes com cubinhos de tofu (6)	421	101	4	1	12	1	2	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	SOPA	Lombardo e feijão branco	211,4	51	0,5	0,1	9,2	2,4	1,9	2,3	0,1
	PRATO	Pescada à Zé do Pipo com salada mista (1,3,4,7,12)	530	127	7	1	4	1	1	10	0
	DIETA	Pescada no forno ao natural com batata e couve flor cozida (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Enspado de feijão com cogumelos, batata e grelos cozidos	426	102	3	0	13	2	6	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	SOPA	Cenoura	223	53	0,7	0,1	9,8	1,9	2,0	1,8	0,2
	PRATO	Pá de porco assada com cogumelos, com esparguete e salada de tomate (1,3)	980,1	234,3	11,8	2,5	21,8	1,2	1,7	14,0	0,1
	DIETA	Perna de peru no forno com esparguete e salada de alface (1,3)	855,3	204,4	7,4	1,5	18,1	1,0	1,4	15,9	0,2
	VEGETARIANO	Massa siciliana (macarronetes, grão, alho francês e tomate) (1,3)	449	107	7	2	7	2	1	4	0
	SOBREMESA	Doce e/ou Fruta da Época (7)	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Nabiças	227	54	0,5	0,1	10,5	2,4	2,4	1,8	0,2
	PRATO	Filetes no forno com alho francês e arroz de grelos (4)	553	132	6	1	5	1	1	14	0
	DIETA	Filetes no forno com arroz e grelos cozidos (4)	553	132	6	1	5	1	1	14	0
	VEGETARIANO	Estufado de ervilhas com cenoura e arroz branco	475	114	3	0	15	2	6	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Couve Flôr	191	46	0,5	0,1	9,0	2,0	1,5	1,3	0,1
	PRATO	Gratinado de frango com cenoura e brócolos (3,7)	585,4	139,9	10,1	2,5	6,7	1,6	1,2	8,3	0,2
	DIETA	Perninhas de frango assadas ao natural com batata e cenoura	470,3	112,4	4,7	1,1	3,6	0,8	1,0	13,8	0,2
	VEGETARIANO	Empadão de legumes e soja (6)	426	102	3	0	13	2	6	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

ELABORADO Pelas Nutricionistas Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N) e Susana Neves (Nº Ordem 0309N)



EMENTA SEMANAL: De 11 a 15 de Janeiro de 2021



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)
2ª FEIRA	SOPA	Creme de coentros	171	41	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	Perna frango assada com arroz de cenoura e feijão verde	625,3	149,5	4,7	1,1	12,6	1,0	1,0	13,9	0,2
	DIETA	Perna frango assada ao natural com arroz de cenoura e feijão verde	625,3	149,5	4,7	1,1	12,6	1,0	1,0	13,9	0,2
	VEGETARIANO	Courgettes gratinadas com tofu e arroz de cenoura e feijão verde e salada de alface (6)	448	107	7	3	4	1	1	7	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	SOPA	Nabo	206	49	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Tortilha de peixe com saladinha de feijão frade, batata e coentros (3,4)	1031	246	11,5	2,3	25,6	1,4	2,0	12,9	0,1
	DIETA	Tintureira no forno ao natural com batata e cenoura (4)	925	221	11	3	21	0	1	15	0
	VEGETARIANO	Jardineira de soja com salada de alface (6)	690	165	9	1	12	3	5	9	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	SOPA	Agrião	224	54	0,6	0,1	10,1	2,2	2,0	1,8	0,2
	PRATO	Almôndegas de tomatada com esparguete e salada mista (1,3)	808	193	7,7	1,3	21,5	1,0	1,6	8,8	0,1
	DIETA	Almôndegas estufadas simples com esparguete e salada mista (1,3)	845	202	6	1	21	0	1	15	0
	VEGETARIANO	Almôndegas de legumes e lentilhas com salada de alface e tomate (1)	516	123	3	0	19	2	3	4	0
	SOBREMESA	Doce e/ou Fruta da Época (7)	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Grão e couve portuguesa	221	52,7	0,5	0,1	10,1	2,2	2,1	1,8	0,1
	PRATO	Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolos (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	DIETA	Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolos (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão preto, ervilha, cenoura e milho)	756	181	3	1	28	2	9	10	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Caldo verde	270,5	64,6	0,8	0,1	12,1	1,7	1,9	2,2	0,2
	PRATO	Frango de fricassé com arroz branco e salada de alface e pepino (3)	645	135	7	1	5	1	1	14	0
	DIETA	Frango estufado simples com arroz branco e salada de alface	534	128	6	1	5	1	1	14	0
	VEGETARIANO	Cogumelos grelhados com arroz branco e feijão preto e salada de alface e pepino	425	125	5	1	16	2	4	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0,0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoin; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos

Alergénios: 1

ELABORADO Pelas Nutricionistas Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N) e Susana Neves (Nº Ordem 0309N)



CASCAIS
EDU

EMENTA SEMANAL: De 18 a 22 de Janeiro de 2021



		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 alho francês	236	57	0,7	0,1	10,8	2,0	1,7	1,5	0,3
	PRATO	Carne de porco estufada com macarronete, cenoura e ervilhas (1,3)	992	237	11	3	25	2	2	10	0,6
	DIETA	Cubos de peru estufados simples com macarronete e cenoura cozida (1,3)	867	207	10	2	22	2	2	11	0,1
	VEGETARIANO	Massada de legumes e feijão catarino (1,3)	500	120	3	1	15	2	7	7	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de grelos e feijão manteiga	201	48	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
	PRATO	Pescada frita com salada russa e salada de tomate (1,4)	1160	277	13,0	2,6	28,7	1,3	2,1	14,5	0,1
	DIETA	Pescada cozida com batata e feijão verde e cenoura (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Favas estufadas com courgette, batata, cogumelos e coentros	563	135	5	1	17	1	3	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de legumes	218	52	0,6	0,1	10,2	2,3	1,9	1,4	0,2
	PRATO	Ovos mexidos com fiambre, com arroz branco e salada de couve roxa e cenoura (3,6,7)	759	181	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	16	0,2
	DIETA	Perna de peru no forno com laranja, com arroz e salada de couve roxa e cenoura	659	175	5	1	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	VEGETARIANO	Estufado de ervilhas e cenoura com arroz branco e salada de couve roxa e cenoura	475	114	3	0	15	2	6	6	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de alface	189	45	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	PRATO	Fogonero no forno com batata e legumes (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	DIETA	Fogonero no forno com batata e legumes (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata e couve flôr	241	57	3	1	5	2	2	1	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Creme de courgette, cenoura e coentros	195	47	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
	PRATO	Macarronada de peru com salada de tomate, pepino e pimentos (1,3)	867	207	10	2	22	2	2	11	0
	DIETA	Bife de peru grelhado com macarronete e salada de alface (1,3)	852	204	7	1	19	1	2	17	0
	VEGETARIANO	Ratatouille de legumes com macarronetes (1,3)	703	168	5	1	27	3	2	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

Alergénios: 1

ELABORADO Pelas Nutricionistas Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N) e Susana Neves (Nº Ordem 0309N)



EMENTA SEMANAL: De 25 a 29 de Janeiro de 2021



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	Sopa camponesa									
	PRATO	Chili beans com arroz branco e salada de alface e tomate (12)									
	DIETA	Peru no forno ao natural com arroz branco, abóbora assada e espinafres cozidos									
	VEGETARIANO	Tomate gratinado recheado com legumes, cogumelos e arroz branco									
	SOBREMESA	Fruta da Época									
3ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora, couve flôr e hortelã									
	PRATO	Esparguete à buscaiola (atum e cogumelos) com salada de alface, tomate e pepino (1,3,4)									
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada de alface e tomate (4)									
	VEGETARIANO	Lasanha de legumes (1,3,6)									
	SOBREMESA	Fruta da Época									
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão verde									
	PRATO	Frango assado com arroz de cenoura e salada de alface									
	DIETA	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de alface									
	VEGETARIANO	Caril de grão, courgette e alho francês com arroz de cenoura e salada de alface									
	SOBREMESA	Doce e/ou Fruta da Época (7)									
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres									
	PRATO	Massada de paloco com salada de alface e cenoura ralada (1,3,4)									
	DIETA	Lombos de pescada no forno com batata e couves de bruxelas cozidas (4)									
	VEGETARIANO	Massada de legumes e feijão catarino (1,3)									
	SOBREMESA	Fruta da Época									
6ª FEIRA	SOPA	Creme de corgette e batata doce									
	PRATO	Jardineira de vaca (12)									
	DIETA	Carne de vaca estufada simples com batata e cenoura cozida									
	VEGETARIANO	Tofu salteado com legumes (grelos e cenoura) com batatas cozidas (6)									
	SOBREMESA	Fruta da Época									

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremeço; 14 Moluscos

Alergénios: 1 Glúten; 2

ELABORADO Pelas Nutricionistas Rafaela Castanheira (Nº Ordem: 4328N) e Susana Neves (Nº Ordem 0309N)