



## EMENTA SEMANAL: De 1 a 5 de Fevereiro 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 | <b>SOPA</b>        | Creme de brócolos  | 208,0        | 49,0           | 0,7         | 0,1           | 8,6    | 1,9                    | 2,1       | 2,2          | 0,1     |
|          | <b>PRATO</b>       | <b>Arroz à valenciana (cubos de porco, cubos de frango, salsichas e ervilhas) com salada de alface e tomate (1,6,7,12)</b> | 987          | 236            | 7           | 1             | 29     | 1                      | 2         | 14           | 0       |
|          | <b>DIETA</b>       | Cubos de frango estufados simples com cenoura, arroz branco e salada de alface   | 925          | 221            | 11          | 3             | 21     | 0                      | 1         | 15           | 0       |
|          | <b>VEGETARIANO</b> | Arroz à valenciana vegetariano (6)   | 457          | 109            | 4           | 1             | 12     | 2                      | 2         | 6            | 0       |
|          | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da Época   | 197          | 47             | 0           | 0             | 10     | 10                     | 2         | 1            | 0       |
| 3ª FEIRA | <b>SOPA</b>        | Sopa de grelos   | 230          | 55             | 1           | 0             | 10     | 2                      | 2         | 1            | 0       |
|          | <b>PRATO</b>       | <b>Filete de pescada no forno com pimentos, batata e feijão verde cozido (4)</b>   | 487          | 116            | 5           | 1             | 6      | 1                      | 1         | 12           | 0       |
|          | <b>DIETA</b>       | Filete de pescada no forno ao natural com batata e feijão verde cozido (4)   | 424          | 101            | 5           | 1             | 6      | 1                      | 1         | 8            | 0       |
|          | <b>VEGETARIANO</b> | Salada de grão, batata, courgette, brócolos e nozes (5,8)  | 865          | 206            | 15          | 2             | 13     | 1                      | 3         | 6            | 0       |
|          | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da Época   | 197          | 47             | 0           | 0             | 10     | 10                     | 2         | 1            | 0       |
| 4ª FEIRA | <b>SOPA</b>        | Creme de cenoura   | 253          | 61             | 1           | 0             | 12     | 2                      | 2         | 2            | 0       |
|          | <b>PRATO</b>       | <b>Hambúguer de novilho grelhado com esparguete e salada de alface, cenoura e pepino (1,3)</b>                             | 1162         | 277            | 13          | 3             | 28     | 1                      | 2         | 15           | 0       |
|          | <b>DIETA</b>       | Novilho estufado simples 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     |
|          | <b>VEGETARIANO</b> | Hambúguer vegetariano com esparguete e cenoura (1, 3, 6)   | 698          | 167            | 10          | 3             | 14     | 2                      | 2         | 5            | 1       |
|          | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da Época   | 197          | 47             | 0           | 0             | 10     | 10                     | 2         | 1            | 0       |
| 5ª FEIRA | <b>SOPA</b>        | Sopa de nabijas  | 230          | 55             | 1           | 0             | 10     | 2                      | 2         | 1            | 0       |
|          | <b>PRATO</b>       | <b>Paloco à Gomes de Sá com salada de tomate, cebola e alface (3,4)</b>  | 524          | 125            | 7           | 1             | 5      | 1                      | 1         | 11           | 0       |
|          | <b>DIETA</b>       | Abrótea cozida com batata, cenoura e couve flor cozida (4)   | 460          | 110            | 5           | 1             | 7      | 1                      | 1         | 9            | 0       |
|          | <b>VEGETARIANO</b> | Tofu à Gomes de Sá com salada de alface (1, 3, 6, 12)  | 459          | 109            | 7           | 1             | 4      | 1                      | 1         | 7            | 0       |
|          | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da Época   | 197          | 47             | 0           | 0             | 10     | 10                     | 2         | 1            | 0       |
| 6ª FEIRA | <b>SOPA</b>        | Sopa de feijão branco com hortaliça  | 303          | 72             | 1           | 0             | 13     | 2                      | 3         | 3            | 0       |
|          | <b>PRATO</b>       | <b>Perna de peru estufada com arroz alegre e salada de alface, couve roxa e tomate (12)</b>                                | 886          | 211            | 6           | 1             | 24     | 0                      | 1         | 15           | 0       |
|          | <b>DIETA</b>       | Perna de peru estufada simples com arroz de cenoura e salada de alface   | 470,3        | 112,4          | 4,7         | 1,1           | 3,6    | 0,8                    | 1,0       | 13,8         | 0,2     |
|          | <b>VEGETARIANO</b> | Soja (Cubos) estufada com cenoura e ervilhas, arroz branco e salada de alface (6)  | 1205         | 288            | 11          | 2             | 33     | 4                      | 8         | 14           | 0       |
|          | <b>SOBREMESA</b>   | 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 8 a 12 de Fevereiro 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 | <b>SOPA</b>        | Creme de abóbora  | 190          | 46             | 1           | 0             | 9      | 2                      | 2         | 1            | 0       |
|          | <b>PRATO</b>       | <b>Rolo de carne simples no forno com massa penne e salada de alface, tomate e cenoura (1,3,12)</b>     | 1042         | 249            | 12          | 2             | 25     | 1                      | 2         | 13           | 0       |
|          | <b>DIETA</b>       | Picadinho de novilho estufado simples com massa penne e salada de alface (1,3)                          | 625,3        | 149,5          | 4,7         | 1,1           | 12,6   | 1,0                    | 1,0       | 13,9         | 0,2     |
|          | <b>VEGETARIANO</b> | Massa Siciliana (Massa, Grão, Alho Francês e Tomate) (1,3)  | 1328         | 218            | 14          | 2             | 38     | 7                      | 7         | 9            | 0       |
|          | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da Época  | 197          | 47             | 0           | 0             | 10     | 10                     | 2         | 1            | 0       |
| 3ª FEIRA | <b>SOPA</b>        | Sopa de nabo  | 230          | 55             | 1           | 0             | 10     | 2                      | 2         | 2            | 0       |
|          | <b>PRATO</b>       | <b>Pescada cozida com batata e feijão verde cozido (4)</b>  | 424          | 101            | 5           | 1             | 6      | 1                      | 1         | 8            | 0       |
|          | <b>DIETA</b>       | Pescada cozida com batata e feijão verde cozido (4)   | 424          | 101            | 5           | 1             | 6      | 1                      | 1         | 8            | 0       |
|          | <b>VEGETARIANO</b> | Salada de tofu, courgette, cebola, batata e cenoura (6)   | 1342         | 321            | 20          | 3             | 18     | 6                      | 4         | 21           | 0       |
|          | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da Época  | 197          | 47             | 0           | 0             | 10     | 10                     | 2         | 1            | 0       |
| 4ª FEIRA | <b>SOPA</b>        | Sopa de agrião  | 212          | 50             | 1           | 0             | 9      | 2                      | 2         | 2            | 0       |
|          | <b>PRATO</b>       | <b>Bifes de frango panados com fusilli tricolor e salada de alface, cebola e cenoura ralada (1,3,7)</b> | 884          | 211            | 9           | 2             | 22     | 1                      | 2         | 10           | 0       |
|          | <b>DIETA</b>       | Bife de frango grelhado com fusilli tricolor e salada de alface (1,3)                                   | 845          | 202            | 6           | 1             | 21     | 0                      | 1         | 15           | 0       |
|          | <b>VEGETARIANO</b> | Tiras de Seitan grelhadas com esparguete e salada de alface, cebola e cenoura ralada (1,3)              | 1348         | 322            | 14          | 2             | 33     | 2                      | 5         | 15           | 2       |
|          | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da Época  | 197          | 47             | 0           | 0             | 10     | 10                     | 2         | 1            | 0       |
| 5ª FEIRA | <b>SOPA</b>        | Sopa de grão com couve coração  | 341          | 82             | 1           | 0             | 14     | 3                      | 3         | 3            | 0       |
|          | <b>PRATO</b>       | <b>Solha no forno à delícia com arroz de tomate e salada de alface, tomate e cenoura (1,4)</b>          | 647          | 154            | 5           | 1             | 17     | 1                      | 1         | 10           | 0       |
|          | <b>DIETA</b>       | Solha no forno simples com arroz de cenoura e salada de alface (4)                                      | 460          | 110            | 5           | 1             | 7      | 1                      | 1         | 9            | 0       |
|          | <b>VEGETARIANO</b> | Estufado de feijão preto, cenoura e alho francês com arroz branco e salada de tomate e pepino           | 2252         | 538            | 13          | 2             | 85     | 7                      | 15        | 17           | 22      |
|          | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da Época  | 197          | 47             | 0           | 0             | 10     | 10                     | 2         | 1            | 0       |
| 6ª FEIRA | <b>SOPA</b>        | <b>Caldo verde (sem enchidos)</b>   | 251          | 60             | 1           | 0             | 11     | 2                      | 2         | 2            | 0       |
|          | <b>PRATO</b>       | Jardineira de porco (sem enchidos)  | 645          | 135            | 7           | 1             | 5      | 1                      | 1         | 14           | 0       |
|          | <b>DIETA</b>       | Peito de frango estufado simples com batata e feijão verde cozido                                       | 427          | 102            | 3           | 1             | 8      | 1                      | 1         | 10           | 0       |
|          | <b>VEGETARIANO</b> | Batatas recheadas com soja, cenoura e tomate com salada de alface (6)                                   | 496          | 118            | 9           | 4             | 5      | 2                      | 1         | 5            | 0       |
|          | <b>SOBREMESA</b>   | 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.

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

**Alergénios:** 1 Glúten; 2 Crustáceos;

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



## EMENTA SEMANAL: De 15 a 19 de Fevereiro 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 | <b>SOPA</b>        | Creme de alho francês  | 200          | 48             | 1           | 0             | 9      | 2                      | 2         | 2            | 0       |
|          | <b>PRATO</b>       | <b>Bifanas com molho de mostarda e mel, massa penne e salteado de espinafres (1,3,7,10,12)</b> | 992          | 237            | 11          | 3             | 25     | 2                      | 2         | 10           | 0,6     |
|          | <b>DIETA</b>       | Bifanas grelhadas com massa penne e cenoura (1,3)  | 867          | 207            | 10          | 2             | 22     | 2                      | 2         | 11           | 0,1     |
|          | <b>VEGETARIANO</b> | Courgettes recheada com soja e legumes, massa penne e salada de pimentos (1, 3)                | 428          | 102            | 7           | 3             | 4      | 1                      | 1         | 7            | 0       |
|          | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da Época   | 197          | 47             | 0           | 0             | 10     | 10                     | 2         | 1            | 0       |
| 3ª FEIRA | <b>SOPA</b>        | Sopa de macedónia  | 227          | 54             | 1           | 0             | 11     | 2                      | 2         | 2            | 0       |
|          | <b>PRATO</b>       | <b>Caldeirada de peixe com salada de tomate e coentros (4)</b>                                 | 1160         | 277            | 13,0        | 2,6           | 28,7   | 1,3                    | 2,1       | 14,5         | 0,1     |
|          | <b>DIETA</b>       | Redfish cozido com batata e brócolos cozidos (4)   | 460          | 110            | 5           | 1             | 7      | 1                      | 1         | 9            | 0       |
|          | <b>VEGETARIANO</b> | Ensopado de feijão com batata , cenoura e brócolos   | 605          | 144            | 605         | 1             | 15     | 4                      | 4         | 7            | 0       |
|          | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da Época   | 197          | 47             | 0           | 0             | 10     | 10                     | 2         | 1            | 0       |
| 4ª FEIRA | <b>SOPA</b>        | Sopa de lombardo com lentilhas   | 341          | 81             | 1           | 0             | 15     | 3                      | 3         | 3            | 0,3     |
|          | <b>PRATO</b>       | <b>Arroz de peru no forno com salada de alface, cenoura e cebola (6,7,12)</b>                  | 759          | 181            | 5,8         | 1,4           | 14,5   | 0,2                    | 0,5       | 16           | 0,2     |
|          | <b>DIETA</b>       | Perna de peru estufada simples com arroz branco e salada de alface                             | 659          | 175            | 5           | 1             | 14,5   | 0,2                    | 0,5       | 17,2         | 0,2     |
|          | <b>VEGETARIANO</b> | Estufado de ervilhas, courgete, cenoura e coentros com arroz de tomate                         | 1145         | 274            | 8           | 1             | 43     | 3                      | 4         | 6            | 0       |
|          | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da Época   | 197          | 47             | 0           | 0             | 10     | 10                     | 2         | 1            | 0       |
| 5ª FEIRA | <b>SOPA</b>        | Sopa de alface   | 188          | 45             | 1           | 0             | 8      | 2                      | 2         | 2            | 0       |
|          | <b>PRATO</b>       | <b>Pescada cozida com batata, ovo e brócolos (3,4)</b>   | 424          | 101            | 5           | 1             | 6      | 1                      | 1         | 8            | 0       |
|          | <b>DIETA</b>       | Pescada cozida com batata e brócolos (4)   | 424          | 101            | 5           | 1             | 6      | 1                      | 1         | 8            | 0       |
|          | <b>VEGETARIANO</b> | Estufadinho de batata, feijão-catarino, cenoura e feijão-verde                                 | 344          | 82             | 6           | 1             | 5      | 2                      | 3         | 3            | 0       |
|          | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da Época   | 197          | 47             | 0           | 0             | 10     | 10                     | 2         | 1            | 0       |
| 6ª FEIRA | <b>SOPA</b>        | Creme de courgette, cenoura e coentros   | 195          | 46             | 1           | 0             | 9      | 2                      | 2         | 2            | 0       |
|          | <b>PRATO</b>       | <b>Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de alface</b>                        | 852          | 204            | 7           | 1             | 19     | 1                      | 2         | 17           | 0       |
|          | <b>DIETA</b>       | Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de alface                               | 852          | 204            | 7           | 1             | 19     | 1                      | 2         | 17           | 0       |
|          | <b>VEGETARIANO</b> | Arroz Malandrinho de Grão, Cenoura e Alho-Francês (12)   | 580          | 139            | 7           | 1             | 16     | 1                      | 2         | 2            | 1       |
|          | <b>SOBREMESA</b>   | 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 Tremçoço; 14 Moluscos

**Alergénios: 1**

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



## EMENTA SEMANAL: De 22 a 26 de Fevereiro 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) | Sai (g) |      |     |
|----------|--------------------|--|----------------|-------------|---------------|--------|------------------------|-----------|--------------|---------|------|-----|
| 2ª FEIRA | <b>SOPA</b>        | Creme de courgette e alho francês  |                | 195         | 47            | 1      | 0                      | 9         | 2            | 2       | 0    |     |
|          | <b>PRATO</b>       | <b>Lasanha de novilho com legumes incorporados (1,3,7)</b>                           |                | 983         | 235           | 10     | 3                      | 27        | 1            | 1       | 8    | 0,6 |
|          | <b>DIETA</b>       | Novilho estufado simples com fusilli e feijão verde cozido (1,3)                     |                | 736,2       | 175,9         | 5,8    | 1,4                    | 12,8      | 0,0          | 0,4     | 17,7 | 0,2 |
|          | <b>VEGETARIANO</b> | Bolonesa de lentilhas e couve coração (1,3)  |                | 810         | 194           | 7      | 1                      | 24        | 3            | 5       | 8    | 0   |
|          | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da Época   |                | 197         | 47            | 0      | 0                      | 10        | 10           | 2       | 1    | 0   |
| 3ª FEIRA | <b>SOPA</b>        | Sopa de abóbora, couve flôr e hortelã  |                | 165         | 39            | 0      | 0                      | 6         | 2            | 2       | 3    | 0   |
|          | <b>PRATO</b>       | <b>Redfish de tomatada com arroz primavera e salada mista (4)</b>                    |                | 487         | 116           | 4      | 1                      | 13        | 2            | 2       | 7    | 0   |
|          | <b>DIETA</b>       | Redfish estufado simples com arroz de cenoura e salada mista (4)                     |                | 424         | 101           | 5      | 1                      | 6         | 1            | 1       | 8    | 0   |
|          | <b>VEGETARIANO</b> | Tofu de tomatada com arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura ralada (6)       |                | 419         | 100           | 6      | 1                      | 7         | 1            | 1       | 5    | 0   |
|          | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da época   |                | 197         | 47            | 0      | 0                      | 10        | 10           | 2       | 1    | 0   |
| 4ª FEIRA | <b>SOPA</b>        | Sopa juliana   |                | 208         | 49            | 1      | 0                      | 9         | 2            | 2       | 2    | 0,1 |
|          | <b>PRATO</b>       | <b>Pá de porco assada ao natural com fusilli e salada de pepino e milho (1,3)</b>    |                | 758,6       | 181,3         | 5,8    | 1,4                    | 14,5      | 0,2          | 0,5     | 17,2 | 0,2 |
|          | <b>DIETA</b>       | Pá assada ao natural com fusilli e salada de alface (1,3)                            |                | 758,6       | 181,3         | 5,8    | 1,4                    | 14,5      | 0,2          | 0,5     | 17,2 | 0,2 |
|          | <b>VEGETARIANO</b> | Seitan de cebolada com fusilli tricolor e feijão verde (1)                           |                | 868         | 207           | 7      | 1                      | 27        | 2            | 3       | 9    | 1   |
|          | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da Época   |                | 197         | 47            | 0      | 0                      | 10        | 10           | 2       | 1    | 0   |
| 5ª FEIRA | <b>SOPA</b>        | Sopa de espinafres com grão  |                | 305         | 73            | 1      | 0                      | 12        | 2            | 3       | 3    | 0   |
|          | <b>PRATO</b>       | <b>Atum à Brás com salada mista (3,4,7)</b>  |                | 559         | 133           | 8      | 2                      | 8         | 1            | 1       | 8    | 0   |
|          | <b>DIETA</b>       | Maruca cozida com batata e lombardo cozido (4)                                       |                | 424         | 101           | 5      | 1                      | 6         | 1            | 1       | 8    | 0   |
|          | <b>VEGETARIANO</b> | Salada russa de legumes com grão   |                | 615         | 147           | 7      | 1                      | 16        | 2            | 4       | 5    | 0   |
|          | <b>SOBREMESA</b>   | Fruta da Época   |                | 197         | 47            | 0      | 0                      | 10        | 10           | 2       | 1    | 0   |
| 6ª FEIRA | <b>SOPA</b>        | Creme de coentros  |                | 170         | 41            | 1      | 0                      | 8         | 2            | 2       | 2    | 0   |
|          | <b>PRATO</b>       | <b>Bife de frango grelhado com espirais, milho, cenoura, ervilhas e ananás (1,3)</b> |                | 712         | 170           | 9      | 2                      | 11        | 1            | 12      | 0    | 0   |
|          | <b>DIETA</b>       | Bife de frango grelhado com espirais e salada de alface (1,3)                        |                | 633         | 151           | 11     | 3                      | 5         | 0            | 1       | 13   | 0   |
|          | <b>VEGETARIANO</b> | Massada de legumes e feijão catarino (1,3)   |                | 500         | 120           | 3      | 1                      | 15        | 2            | 7       | 7    | 0   |
|          | <b>SOBREMESA</b>   | 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.

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 Glúten; 2

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