



## EMENTA SEMANAL: De 7 a 11 de Junho de 2021



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>	Sopa de juliana	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Ervilhas estufadas com ovos cozidos, arroz branco e cenoura ralada (3)</b>	786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	<b>DIETA</b>	Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura ralada	763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Ervilhas estufadas com tofu, arroz branco e cenoura ralada (6)	736	176	8	1	21	3	4	5	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de abóbora	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Tintureira de coentrada com batata, abóbora e couve flor (4)</b>	672	161	3	0	24	3	9	9	0
	<b>DIETA</b>	Tintureira no forno ao natural com batata e couve flor cozida (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Lentilhas salteadas com legumes ( Couve flor, batata, abóbora e alho francês)	481	115	7	1	9	2	2	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de agrião	315,4	75,4	0,9	0,1	13,4	1,9	3,5	3,3	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Bifanas grelhadas com fusilli e e brócolos cozidos (1,3)</b>	618	148	8	1,305	15	0,9659	0,929	4	0
	<b>DIETA</b>	Bifanas grelhadas com fusilli e brócolos cozidos (1,3)	736,2	175,9	5,8	1,4	12,8	0,0	0,4	17,7	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Salada de massa fusilli, soja, milho, cenoura e tomate (1,3,6)	449	107	7	2	7	2	1	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	<b>FERIADO</b>									
	<b>PRATO</b>										
	<b>DIETA</b>										
	<b>VEGETARIANO</b>										
	<b>SOBREMESA</b>										
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de alface	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Frango assado com puré de batata e cenoura e salada de alface e tomate (3,7)</b>	696	166	7	2	15	1	1	13	0
	<b>DIETA</b>	Pernas de frango no forno so natural com batata assada e salada de alface	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Seitan estufado com puré de batata e cenoura e salada de alface e tomate (1,3,7)	563	135	5	1	17	1	3	4	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 14 a 18 de Junho de 2021



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>	Creme de abóbora e alho francês	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Picadinho de carne, fusilli e feijão com salada mista (1,3,12)</b>	925	221	11	3	21	0	1	15	0,2
	<b>DIETA</b>	Estufado simples de peru com fusilli e salada de alface (1,3)	750,1	179,3	6,1	1,2	17,8	0,6	0,8	12,8	0,1
	<b>VEGETARIANO</b>	Soja estufada com fusilli e salada de alface (1,3,6)	626	150	3	0	24	2	7	7	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa camponesa	315	75	1	0	13	2	3	3	0
	<b>PRATO</b>	<b>Pescada gratinada com espinafres e grão e batata (4,7)</b>	992	237	11	3	25	2	2	10	1
	<b>DIETA</b>	Cavala no forno ao natural com batata e espinafres cozidos (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Gratinado de couve flor com espinafres, grão e batata (6)	426	102	3	0	13	2	6	6	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de caldo verde (sem chouriço)	170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Frango na púcara com arroz branco e salada de alface frisada e alface roxa</b>	587	140	4	1	15	0,9659	1,4	11	0
	<b>DIETA</b>	Frango estufado simples com arroz branco e salada de alface frisada e alface roxa	532	127	4	0	14	1	2	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Caril de Tofu com arroz branco e salada de alface frisada e alface roxa (6)	449	107	7	2	7	2	1	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Doce	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de grelos	188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Red-fish cozido com batata, brócolos e cenoura cozida (4)</b>	560	134	9	3	6	2	1	7	0
	<b>DIETA</b>	Red-fish cozido com batata, brócolos e cenoura cozida (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de ervilhas, courgette, cenoura e batata	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 cenoura	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Roti de peru assado com salteado de penne e legumes (1,3)</b>	696	166	7	2	15	1	1	13	0
	<b>DIETA</b>	Roti de peru assado ao natural com penne e legumes cozidos (1,3)	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Massa siciliana ( massa, grão, alho francês e tomate) (1,3)	563	135	5	1	17	1	3	4	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 Tremço; 14 Moluscos

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



## EMENTA SEMANAL: De 21 a 25 de Junho de 2021



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	<b>SOPA</b>	Sopa de lombardo	253,4	60,6	0,6	0,1	11,9	2,2	1,8	1,6	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Estufado simples de frango com esparguete e brócolos cozidos (1,3)</b>	602	144	8	1	12	1	3	6	0
	<b>DIETA</b>	Estufado simples de frango com esparguete e brócolos cozidos (1,3)	602	144	8	1	12	1	3	6	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Estufado soja com esparguete e brócolos cozidos (1,3)	485	116	4	1	12	1	2	6	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de couve flor	188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Feijoada de pota com arroz branco (14)</b>	758,6	181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	<b>DIETA</b>	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Feijoada vegetariana com arroz branco (6)	602	144	8	1	12	1	3	6	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de legumes	350	84	1	0	15	2	3	3	0
	<b>PRATO</b>	<b>Bife de frango ao alinho com massa tricolor e feijão verde cozido (1,3)</b>	1030,8	246,4	11,5	2,3	25,6	1,4	2,0	12,9	0,1
	<b>DIETA</b>	Bife de frango grelhado com massa tricolor e feijão verde cozido (1,3)	630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Seitan ao alinho com massa tricolor e feijão verde cozido (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
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de nabiças	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Filetes de alabote em cama de alho francês com arroz de cenoura (4)</b>	486	116	5	1	8	2	2	9	0
	<b>DIETA</b>	Filetes de alabote no forno ao natural com arroz de cenoura e couve flor cozida (4)	460	110	5	1	7	1	1	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de cogumelos, feijão manteiga, cenoura e couve flor cozida	690	165	9	1	12	3	5	9	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de ervilhas	270,5	64,6	0,8	0,1	12,1	1,7	1,9	2,2	0,2
	<b>PRATO</b>	<b>Carne de porco à portuguesa com salada mista</b>	880	210	9	2	17	1	1	14	0
	<b>DIETA</b>	Frango no forno ao natural com batata assada e salada mista	563	135	5	1	17	1	3	4	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Tofu à portuguesa com salada mista (6)	496	118	9	4	u	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.

**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 Tremço; 14 Moluscos

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



## EMENTA SEMANAL: De 28 de junho a 2 de julho de 2021



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>	Sopa juliana de legumes	195,4	46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Hambúrguer de vaca no forno com farfalle e salada de tomate e pepino (1,3,12)</b>	989,6	236,5	6,0	1,3	31,0	1,3	7,9	13,8	0,2
	<b>DIETA</b>	Hambúrguer de vaca grelhado com farfalle e salada de alface (1,3)	843	202	6	1	21	0	1	15	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Hambúrguer vegetariano no forno com farfalle e salada de tomate e pepino (1,3,6)	421	101	4	1	12	1	2	4	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de alho francês	188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Solha grelhada com batata cozida e salada mista (4)</b>	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	<b>DIETA</b>	Solha grelhada com batata e cenoura cozida (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Salada de batata, grão, cenoura com salada mista	426	102	3	0	13	2	6	6	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de Nabo	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Frango à caçador com arroz branco e salada de alface e tomate</b>	992	237	11	3	25	2	2	10	1
	<b>DIETA</b>	Espetada de peru no forno ao natural com arroz branco e salada de alface	867	207	10	2	22	2	2	11	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Tofu à caçador com arroz branco e salada de alface e tomate (6)	810	194	7	1	24	3	5	8	0
	<b>SOBREMESA</b>	Doce	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Creme de feijão verde	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	<b>PRATO</b>	<b>Massinha de peixe (pescada, salmão, veleiro) e delícias do mar e cenoura ralada (1,2,3,4,6,7,9,10,14)</b>	729	174	5	1	23	1	1	9	0
	<b>DIETA</b>	Massinha de peixe simples (pescada, veleiro) e cenoura ralada (1,3,4)	726	173	5	1	22	1	1	9	0
	<b>VEGETARIANO</b>	Massada de lentilhas e cenoura ralada (6)	672	161	3	0	24	3	9	9	0
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	<b>SOPA</b>	Sopa de grão	236,3	56,5	0,7	0,1	10,8	2,0	1,7	1,5	0,3
	<b>PRATO</b>	<b>Arroz à Lavrador (porco, vaca, frango, couve, cenoura e feijão)</b>	880	210	9	2	17	1	1	14	0
	<b>DIETA</b>	Frango estufado simples com arroz branco e cenoura cozida	763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz à Lavrador vegetariano (soja grossa, tofu, couve, cenoura e feijão) (6)	685	164	9	2	15	2	2	6	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 Tremeço; 14 Moluscos

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