



EMENTA SEMANAL: De 29 de Novembro a 3 de Dezembro 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	SOPA	Creme de cenoura e nabo								
	PRATO	Rancho infantil (cubos de porco, couve lombarda, macarronetes e cenoura) (1,3)								
	DIETA	Perna de frango assada ao natural com macarronetes e brócolos (1,3)								
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano (grão, couve lombarda, macarronetes e cenoura) (1,3)								
	SOBREMESA	Fruta da Época								
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de legumes								
	PRATO	Filetes de peixe-gato no forno com arroz de cenoura e feijão verde cozido (4)								
	DIETA	Filetes de peixe-gato no forno ao natural com arroz de cenoura e feijão verde cozido (4)								
	VEGETARIANO	Risoto de courgete e tofu com feijão verde cozido (6)								
	SOBREMESA	Fruta da época								
4ª FEIRA	SOPA	FERIADO								
	PRATO									
	DIETA									
	VEGETARIANO									
	SOBREMESA									
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres e grão								
	PRATO	Veleiro à portuguesa com tomate e pimentos, batata e brócolos cozidos (4)								
	DIETA	Veleiro no forno ao natural com batata e cenoura (4)								
	VEGETARIANO	Salada de batata, tofu, pimentos e brócolos cozidos (6)								
	SOBREMESA	Fruta da Época								
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de couve portuguesa								
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e milho (1,3)								
	DIETA	Carne picada estufada simples com esparguete e salada de alface (1,3)								
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com salada de alface e milho (1,3,6)								
	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.

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)**