

EMENTA SEMANAL: De 4 a 8 de Outubro 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	Sopa de grelos		200,7	48,0	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
	PRATO	Feijoada de frango (sem enchidos) com arroz de cenoura e lombardo cozido		786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	DIETA	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e lombardo cozido		763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana com arroz de cenoura e lombardo cozido		736	176	8	1	21	3	4	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	FERIADO											
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de agrião		170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	Almôndegas de tomatada com esparguete e salada mista (1,3)		587	140	4	1	15	0,9659	1,4	11	0
	DIETA	Almôndegas estufadas simples com esparguete e salada mista (1,3)		532	127	4	0	14	1	2	9	0
	VEGETARIANO	Almôndegas vegetarianas de tomatada com esparguete e salada mista (1 a 14)		449	107	7	2	7	2	1	4	0
	SOBREMESA	Doce		197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de lombardo com feijão		188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	PRATO	Filetes de alabote no forno com alho francês e arroz de grelos (4)		560	134	9	3	6	2	1	7	0
	DIETA	Filetes de alabote no forno com arroz e grelos cozidos (4)		560	134	9	3	6	2	1	7	0
	VEGETARIANO	Estufado de feijão encarnado e alho francês com arroz de grelos		615	147	7	1	16	2	4	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Creme de cove flôr		176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Gratinado de frango com massa, cenoura e brócolos (1,3,7)		696	166	7	2	15	1	1	13	0
	DIETA	Perninhas de frango assadas ao natural com massa e brócolos cozidos (1,3)		630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	VEGETARIANO	Soja gratinada com massa, cenoura, courgette e brócolos (1,3,6)		563	135	5	1	17	1	3	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.

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 Outubro 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 legumes com coentros	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Perna frango assada com arroz de cenoura e feijão verde	925	221	11	3	21	0	1	15	0,2
	DIETA	Perna frango assada ao natural com arroz de cenoura e feijão verde	750,1	179,3	6,1	1,2	17,8	0,6	0,8	12,8	0,1
	VEGETARIANO	Seitan no forno com arroz de cenoura e feijão verde (1)	626	150	3	0	24	2	7	7	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de nabo	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Tortilha de peixe com saladinha de feijão frade, batata e coentros (3,4,12)	486	116	5	1	8	2	2	9	0
	DIETA	Tintureira no forno ao natural com batata e cenoura (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Soja (grossa) no forno com saladinha de batata, feijão farde e coentros (3,6,12)	585	140	6	1	15	1	2	7	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura e alho-francês	206,0	49,2	0,5	0,1	9,3	2,4	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Pá de porco assada com cogumelos, esparguete e salada de tomate (1,3)	758,6	181,3	5,8	1,4	14,5	0,2	0,5	17,2	0,2
	DIETA	Perna de peru no forno com esparguete e salada de alface (1,3)	693,2	165,7	5,6	1,1	17,6	1,0	1,0	10,8	0,1
	VEGETARIANO	Tomatada de cogumelos, feijão preto e cenoura com esparguete e salada de alface (1,3)	513	123	4	1	17	2	3	4	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de grão com couve coração	222,9	53,3	0,7	0,1	9,8	1,9	2,0	1,8	0,2
	PRATO	Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolos (4)	556	133	9	2	7	1	1	8	0
	DIETA	Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolos(4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Caril de lentilhas com batata, cenoura e brócolos	295	70	4	1	6	2	2	2	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Caldo verde	176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Frango de fricassé com arroz branco e salada de alface, cenoura e pepino (3)	739	177	6	1	26	2	2	5	0
	DIETA	Frango estufado simples com arroz branco e salada de alface	633	151	11	3	5	0	1	13	0
	VEGETARIANO	Tofu gratinado com arroz branco e salada de alface, tomate e pepino (6)	736	176	8	1	21	3	4	5	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 Tremeço; 14 Moluscos

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



EMENTA SEMANAL: De 18 a 22 de Outubro 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	Sopa camponesa		315,4	75,4	0,9	0,1	13,4	1,9	3,5	3,3	0,2
	PRATO	Chili beans com arroz branco e salada de alface e tomate (12)		786,1	187,9	6,7	1,3	17,9	1,5	1,6	13,6	0,1
	DIETA	Picadinho de novilho simples com arroz branco e salada de alface		763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	VEGETARIANO	Estufado de feijão encarnado com milho doce e cenoura com arroz branco e salada de alface e tomate (12)		736	176	8	1	21	3	4	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
3ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora, couve flôr e hortelã		200,7	48,0	0,5	0,1	9,0	2,2	2,0	1,7	0,1
	PRATO	Filetes de panga à portuguesa com batata e couve salteada (4)		560	134	9	3	6	2	1	7	0
	DIETA	Filetes de panga no forno ao natural com batata e cenoura cozida(4)		460	110	5	1	7	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Salada de batata com feijão frade, cenoura e couve portuguesa		481	115	7	1	9	2	2	4	0
	SOBREMESA	Fruta da época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão verde		170,7	40,8	0,5	0,1	7,5	2,2	1,9	1,6	0,1
	PRATO	Frango de caril com arroz branco e salada de alface, cenoura e milho		618	148	8	1,305	15	0,9659	0,929	4	0
	DIETA	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de alface		736,2	175,9	5,8	1,4	12,8	0,0	0,4	17,7	0,2
	VEGETARIANO	Caril de soja com arroz branco e salada de alface, cenoura e milho (3,6)		449	107	7	2	7	2	1	4	0
	SOBREMESA	Doce (7)		197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres		188,7	45,1	0,5	0,1	8,4	1,8	1,7	1,7	0,1
	PRATO	Esparguete à buscaiola (atum, bacon e cogumelos) com salada de alface, tomate e pepino (1,3,4)		560	134	9	3	6	2	1	7	0
	DIETA	Lombos de pescada no forno com batata cozida e legumes(4)		424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Estufado de cogumelos e grão com esparguete e salada de alface, tomate e pepino (1,3)		615	147	7	1	16	2	4	5	0
	SOBREMESA	Fruta da Época		197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Creme de courgette e batata doce		176,0	42,1	0,5	0,1	7,7	1,6	1,2	1,5	0,1
	PRATO	Salsichas de aves com couve lombarda e cenoura com arroz branco (1,6,7,12)		696	166	7	2	15	1	1	13	0
	DIETA	Salsicha de aves grelhada com arroz branco e cenoura ralada (1,6,7,12)		630,0	150,6	5,1	1,2	10,3	1,0	1,3	15,8	0,2
	VEGETARIANO	Salsichas vegetarianas com couve lombarda e cenoura e arroz branco (1,6,7,12)		563	135	5	1	17	1	3	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.

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 Tremçoço; 14 Moluscos

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



EMENTA SEMANAL: De 25 a 29 de Outubro 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 alho francês	195,4	46,7	0,5	0,1	8,8	2,1	1,6	1,6	0,1
	PRATO	Perninhas de frango à primavera com macarronete (1,3)	989,6	236,5	6,0	1,3	31,0	1,3	7,9	13,8	0,2
	DIETA	Perninhas de frango estufadas simples com macarronete e cenoura cozida (1,3)	843	202	6	1	21	0	1	15	0
	VEGETARIANO	Soja à primavera com macarronete (1,3)	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	Sopa de grelos com feijão manteiga	315	75	1	0	13	2	3	3	0
	PRATO	Pescada frita com salada russa e salada de tomate (1,3,4)	739	177	6	1	26	2	2	5	0
	DIETA	Pescada cozida com batata e feijão verde e cenoura (4)	424	101	5	1	6	1	1	8	0
	VEGETARIANO	Salada de batata doce, feijão frade e cenoura	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	Sopa de legumes	223,7	53,5	0,7	0,1	9,7	1,9	2,1	2,0	0,2
	PRATO	Roti de peru no forno ao natural, com arroz e, salada de couve roxa e cenoura	867	207	10	2	22	2	2	11	0
	DIETA	Roti de peru no forno ao natural, com arroz e, salada de couve roxa e cenoura	867	207	10	2	22	2	2	11	0
	VEGETARIANO	Tofu mexido cremoso com açafrão, arroz branco e salada de alface, pepino e couve roxa e cenoura (6)	810	194	7	1	24	3	5	8	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de alface	211,4	50,5	0,5	0,1	9,2	2,4	1,9	2,3	0,1
	PRATO	Fogonero no forno com batata cozida e salteado de cenoura e ervilhas (4)	729	174	5	1	23	1	1	9	0
	DIETA	Fogonero no forno ao natural com batata cozida e cenoura ralada (4)	726	173	5	1	22	1	1	9	0
	VEGETARIANO	Legumes estufados (cenoura, alho francês, ervilhas e lombardo) com batata cozida	672	161	3	0	24	3	9	9	0
	SOBREMESA	Fruta da Época	197	47	0	0	10	10	2	1	0
6ª FEIRA	SOPA	Creme de cougette, cenoura e coentros	236,3	56,5	0,7	0,1	10,8	2,0	1,7	1,5	0,3
	PRATO	Macarronada de peru com salada de tomate, pepino e pimentos (1,3)	880	210	9	2	17	1	1	14	0
	DIETA	Perna de peru no forno com macarronete e salada de alface (1,3)	763,2	182,4	6,1	1,4	13,3	0,7	1,0	18,2	0,2
	VEGETARIANO	Macarronada de feijão manteiga, aipo e cenoura com salada de tomate, pepino e pimentos (4,2)	685	164	9	2	15	2	2	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 Tremço; 14 Moluscos

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