

Plano de Ementa - JI / EB Semana 2

(Semana de 03 a 07 de dezembro 2018)

			Valorização Nutricional				
			Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de Abóbora		237,0	9,8	5,7	35,8
	Prato	Bife de Vaca com Molho de Cogumelos e Esparguete com Salada de Alface e Pepino	1,3,7	500,3	42,6	18,7	39,5
	Dieta	Bife de Vaca grelhado com Esparguete e Salada de Alface e Pepino	1,3,7	473,3	42,6	15,7	39,5
	Vegetariana	Wrap de cogumelos, lentilhas e espinafres com cenoura ralada	1,3,5,6,7,8, 11	305,7	19,5	7,4	44,6
	Sobremesa	*Fruta da época					
			Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
3ª Feira	Sopa	Sopa de Couve Portuguesa e Cenoura		95,1	2,6	3,3	13,7
	Prato	Lombo de Pescada de Tomatada com Batata cozida e Brócolos cozidos	4	369,5	19,9	10,0	42,1
	Dieta	Lombo de Pescada ao natural com Batata cozida e Brócolos cozidos	4	331,6	19,4	6,8	40,1
	Vegetariana	Grão estufado com curgete e Batata cozida		561,1	23,2	9,6	93,5
	Sobremesa	*Fruta da época / Gelatina	1,3,7,8			Em rodapé	
			Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
4ª Feira	Sopa	Sopa de feijão branco com couve lombarda		202,3	11,4	3,8	30,2
	Prato	Coxa de Pato estufada com Arroz tostado no forno com Salada de Alface e Tomate		311,5	32,8	6,9	29,3
	Dieta	Coxa de pato estufada simples com Arroz Branco e Salada de Alface e Tomate		311,5	32,8	6,9	29,3
	Vegetariana	Estufado de lentilhas com cogumelos, cenoura e feijão verde com Arroz Branco	1,12	279,1	13,5	4,9	49,1
	Sobremesa	*Fruta da época				Em rodapé	
			Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
5ª Feira	Sopa	Sopa de Grão de Bico com Nabiças		90,1	2,3	3,2	13,3
	Prato	Bacalhau assado com Batata e Feijão verde e Cenoura cozida					
	Dieta	Pescada assada com Batata, Feijão verde e Cenoura cozida					
	Vegetariana	Massinha de Grão com Tofu e cenoura estufada	1,3,6,7	381,9	19,4	8,3	56,3
	Sobremesa	*Fruta da época				Em rodapé	
			Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
6ª Feira	Sopa	Sopa de Grelós		93,9	2,7	3,3	13,3
	Prato	Coxa de Peru estufada com Arroz de Cenoura e Brócolos cozidos		412,2	43,9	8,8	38,4
	Dieta	Coxa de Peru estufada ao natural com Arroz de Cenoura e Brócolos cozidos		385,2	43,9	5,8	38,4
	Vegetariana	Soja estufada com legumes e Arroz de Cenoura	1,5,6	470,9	19,6	22,9	42,3
	Sobremesa	*Fruta da época				Em rodapé	

Nota 1: De acordo com o artigo 36º alínea 4, serão fornecidas refeições e lanches de acordo com dietas específicas, por motivos de ordem médica ou religiosa, quando para tal for solicitado pela entidade adjudicante, com a antecedência mínima de 2 dias úteis;

Nota 2: De acordo com o artigo 36º: A Água é a única bebida permitida.

Nota 3: De acordo com o artigo 37º: A gelatina é exclusivamente vegetal. O iogurte sólido, meio gordo, de aromas ou pedaços de peso líquido 125g tendo um valor energético no máximo de 100kcal por 100g.

ALERGÊNICOS

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoados; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Prot. - Proteínas, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lipídios

*Frutas da época (5 variedades por semana):

Maçã-96,9 (kcal);0,9 (Lip);22,9 (HC);0,3 (Prot.); **Banana da Madeira**-142,5 (Kcal);0,6 (Lip);32,7 (HC);2,4 (Prot.); **Ananás dos Açores**-57,2Kcal;0,3(Lip);12,4(HC);0,7(Prot.); **Ameixa**-43,2 (kcal);0,2(Lip);8,9(HC);1,0(Prot.); **Pêra**-69,7Kcal;0,7(Lip);16,0(HC);0,5(Prot.); **Melão**-45,9Kcal;0,5(Lip);9,7(HC);1,0(Prot.); **Melão**-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1(Prot.); **Uvas**-93,6Kcal;0,65(Lip);24,2(HC);0,39(Prot.); **Pêssego**-296,4(Kcal);0,4(Lip);9,7(HC);0,79(Prot.); **Melancia**-43,2Kcal;0,4(Lip);9,9(HC);0,7(Prot.); **Gelatina**-112Kcal;0(Lip);25(HC);2,8(Prot.); **MaçãAssada/MaçãCozida**-96,9Kcal;0,9(Lip);22,8(HC);0,3(Prot.); **PêraCozida/PêraAssada**-69,7Kcal;0,7(Lip);16(HC);0,5(Prot.); **Iogurte**-125Kcal;1,9(Lip);12(HC);4,5(Prot.); **Gelado**-297Kcal;16,4(Lip);32,6(HC);5,4(Prot.);