



Plano de Ementa - JI / EB  
Semana 3  
(Semana de 10 a 14 de dezembro 2018)

|          |             |                                                                                                | Valorização Nutricional |                |               |              |                         |
|----------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------|---------------|--------------|-------------------------|
|          |             |                                                                                                | Alergénios              | Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Gorduras (g) | Hidratos de Carbono (g) |
| 2ª Feira | Sopa        | Creme de Cenoura                                                                               |                         | 57,7           | 2,3           | 0,2          | 11,4                    |
|          | Prato       | Bife de Frango estufado com Esparguete e Feijão Verde cozido                                   | 1,3,7                   | 533,5          | 40,6          | 14,5         | 58,6                    |
|          | Dieta       | Bife de Frango estufado ao natural com Esparguete e Feijão Verde cozido                        | 1,3,7                   | 506,5          | 40,5          | 11,5         | 58,6                    |
|          | Vegetariana | Feijoada de Cogumelos com Feijão branco e Arroz branco                                         |                         | 243,9          | 8,7           | 3,7          | 42,8                    |
|          | Sobremesa   | *Fruta da época                                                                                |                         | Em rodapé      |               |              |                         |
|          |             |                                                                                                | Alergénios              | Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Gorduras (g) | Hidratos de Carbono (g) |
| 3ª Feira | Sopa        | Sopa de Grão de Bico com Espinafres                                                            |                         | 198,7          | 10,5          | 4,7          | 29,0                    |
|          | Prato       | Lombos de Pescada estufados com Arroz de Coentros e Salada de Alface e Pepino                  | 4                       | 342,5          | 42,9          | 4,3          | 41,4                    |
|          | Dieta       | Lombos de Pescada estufados ao natural com Arroz de Coentros e Salada de Alface e Pepino       | 4                       | 336,5          | 36,9          | 3,3          | 38,4                    |
|          | Vegetariana | Lentilhas estufadas com Mistura de legumes e Macarrão                                          | 1,3,7                   | 240,4          | 6,6           | 6,8          | 37,6                    |
|          | Sobremesa   | *Fruta da época                                                                                |                         | Em rodapé      |               |              |                         |
|          |             |                                                                                                | Alergénios              | Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Gorduras (g) | Hidratos de Carbono (g) |
| 4ª Feira | Sopa        | Caldo Verde                                                                                    |                         | 89,7           | 2,4           | 3,3          | 12,5                    |
|          | Prato       | Perna de Borrego estufada com Hortelã com Batata cozida e Courgette assada                     |                         | 408,1          | 35,8          | 6,8          | 48,7                    |
|          | Dieta       | Perna de Borrego estufada simples com Hortelã com Batata cozida e Courgette assada             |                         | 408,1          | 35,8          | 6,8          | 48,7                    |
|          | Vegetariana | Salada Tofu com Batata, Grão, Cenoura e Feijão verde                                           | 1,3,5,6,7               | 512,3          | 27,9          | 5,5          | 86,1                    |
|          | Sobremesa   | *Fruta da época                                                                                |                         | Em rodapé      |               |              |                         |
|          |             |                                                                                                | Alergénios              | Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Gorduras (g) | Hidratos de Carbono (g) |
| 5ª Feira | Sopa        | Sopa de Macedónia (Ervilhas, Cenoura e Feijão Verde)                                           |                         | 89,7           | 2,4           | 3,3          | 12,6                    |
|          | Prato       | Massada de Peixe com Lombo de Maruca e Salada de Alface e Tomate                               | 1,3,4,7                 | 502,8          | 35,3          | 9,4          | 67,4                    |
|          | Dieta       | Lombo de Maruca cozido com Batata cozida e Feijão Verde cozido                                 | 4                       | 475,8          | 35,3          | 6,4          | 67,4                    |
|          | Vegetariana | Estufadinho de legumes (alho francês, cenoura, curgete, pimentos e ervilhas) com Batata cozida |                         | 445,4          | 26,8          | 13,4         | 56,2                    |
|          | Sobremesa   | *Fruta da época / Pêra Cozida                                                                  |                         | Em rodapé      |               |              |                         |
|          |             |                                                                                                | Alergénios              | Energia (Kcal) | Proteínas (g) | Gorduras (g) | Hidratos de Carbono (g) |
| 6ª Feira | Sopa        | Sopa de Feijão Catarino e Couve Lombarda                                                       |                         | 98,0           | 3,1           | 3,4          | 13,7                    |
|          | Prato       | Bife de Vaca estufado com Massa espiral e Brócolos cozidos                                     | 1,3,7                   | 363,2          | 44,9          | 6,5          | 30,8                    |
|          | Dieta       | Bife de Vaca estufado simples com Massa espiral e Brócolos cozidos                             | 1,3,7                   | 363,2          | 44,9          | 6,5          | 30,8                    |
|          | Vegetariana | Salteado de Cogumelos com Pimentos, Espinafres, Cebola e Ervilhas com Massa Espiral            | 1,12                    | 299,1          | 27,3          | 8,7          | 32,7                    |
|          | 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.

ALERGÉNIOS

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

1-Cereais que contém glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijas; 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 inofensivas.

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); **Meloa**-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);