

Plano de Ementa - JI / EB Semana 17 a 21.09



			Valorização Nutricional				
			Alergênicos	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de Curgete		57,7	2,3	0,2	11,4
	Prato	Omelete de Peru com salsa e cebola com Arroz de milho e Couve flor cozida	3	533,5	40,6	14,5	58,6
	Dieta	Omelete de Peru com salsa e cebola com Arroz de milho e Couve flor cozida	3	506,5	40,5	11,5	58,6
	Vegetariana	Curgete grelhada com arroz de feijão manteiga com feijão verde cozido		243,9	8,7	3,7	42,8
	Salada/ Legumes	Salada de Tomate, Pepino e Cenoura		20,3	1,1	0,4	3,3
	Sobremesa	Maçã, Banana , Melancia				Em rodapé	
3ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão-vermelho com Grelos		198,7	10,5	4,7	29,0
	Prato	Pescada assada com molho de limão com batata assada e cenoura cozida	4	336,5	36,9	3,3	38,4
	Dieta	Pescada grelhada com batata cozida e cenoura cozida	4	336,5	36,9	3,3	38,4
	Vegetariana	Empadão de legumes (alho francês, ervilhas, pimento, couve flor e curgete)		240,4	6,6	6,8	37,6
	Salada/ Legumes	Brócolos, Cenoura e Curgete cozidos		31,6	3,2	0,9	2,6
	Sobremesa	Pêra, Maça golden e Ameixa, Gelatina	1,3,7,8			Em rodapé	
4ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão verde		89,7	2,4	3,3	12,5
	Prato	Coxa de Frango no forno com Arroz de feijão manteiga e Couve flor cozida		408,1	35,8	6,8	48,7
	Dieta	Coxa de Frango grelhada com Arroz de feijão manteiga simples e Couve flor cozida		408,1	35,8	6,8	48,7
	Vegetariana	Favas guisadas com arroz de milho e cenoura		512,3	27,9	5,5	86,1
	Salada/ Legumes	Salada de Tomate, Cenoura e couve roxa		18,4	0,9	0,3	3,2
	Sobremesa	Melão, Meloa e Banana				Em rodapé	
5ª Feira	Sopa	Creme de Ervilhas		244,5	14,0	3,8	37,6
	Prato	Empadão de Salmão com Puré de Batata e espinafres	1,4,7	376,8	32,9	7,6	43,3
	Dieta	Lombo de Salmão estufado simples com Puré de Batata e espinafres cozidos	1,4,7	325,1	32,6	2,5	42,0
	Vegetariana	Estufado de feijão catarino com cenoura, tomate e milho com batata assada		432,9	17,1	5,1	77,9
	Salada/ Legumes	Cenoura, Feijão verde e couve flor		71,2	2,3	5,7	2,8
	Sobremesa	Pêssego, Ananás e Melancia				Em rodapé	
6ª Feira	Sopa	Juliana de Legumes (Alho francês, Cenoura e Feijão Verde)		98,0	3,1	3,4	13,7
	Prato	Cubinhos de Vaca estufados com Massa esparguete e Brócolos cozidos	1,3,7	363,2	44,9	6,5	30,8
	Dieta	Cubinhos de Vaca estufados simples com Massa esparguete e Brócolos cozidos		363,2	44,9	6,5	30,8
	Vegetariana	Quiche de cogumelos e seitan com espinafres	1,3,6,7,12	299,1	27,3	8,7	32,7
	Salada/ Legumes	Salada de Alface, Tomate e Pepino		18,4	0,9	0,3	3,2
	Sobremesa	Maçã, Pêra, Banana				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-Amendains; 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, Líp. - Lipídios

*Frutas da época:

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

Plano de Ementa - JI / EB Semana 24 a 28.09

			Valorização Nutricional				
			Alergénios	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª Feira	Sopa	Sopa de Legumes (couve-flor, curgete e cenoura)		100,0	4,0	3,7	13,2
	Prato	Febras estufadas com arroz de Cenoura e feijão verde cozido		363,2	44,9	6,5	30,8
	Dieta	Febras grelhadas com arroz de cenoura e feijão verde cozido		353,2	42,9	5,5	22,8
	Vegetariana	Salada de Batata, grão, cenoura com tomate e cebola		388,5	18,8	4,1	67,6
	Salada/ Legumes	Brócolos, Curgete e Cenoura					
	Sobremesa	Banana, Melancia, Ananás				Em rodapé	
3ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres		88,4	2,6	3,5	11,4
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá		372,4	42,1	8,2	42,1
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida e cenoura cozida		336,5	36,9	3,3	38,4
	Vegetariana	Bolonhesa de grão com espinafres	1,3,7	380,3	23,1	6,8	55,7
	Salada/ Legumes	Salada de Alface, Pepino e Tomate		20,3	1,1	0,4	3,3
	Sobremesa	Ameixa, Maçã Golden, Melão				Em rodapé	
4ª Feira	Sopa	Creme de Alho francês e cenoura		92,9	2,7	3,3	13,2
	Prato	Arroz de Aves e Grelhos salteados		411,1	38,8	7,8	49,7
	Dieta	Coxa de frango grelhada fatiada com arroz branco e Grelhos salteados		408,1	35,8	6,8	48,7
	Vegetariana	Empadão (Arroz) de seitan com espinafres	1,6	288,5	21,4	6,2	36,2
	Salada/ Legumes	Curgete, Cenoura e Feijão verde cozidos		74,4	2,5	5,7	3,5
	Sobremesa	Pêra, Pêssego, Banana				Em rodapé	
5ª Feira	Sopa	Sopa de Grão de Bico com grelos		221,7	9,4	6,1	32,5
	Prato	Filetes de Pescada no forno com batata corada e Cenoura cozida		336,5	36,9	3,3	38,4
	Dieta	Filetes de Pescada no forno ao natural com batata corada e Cenoura cozida		336,5	36,9	3,3	38,4
	Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, pimento, curgete, ervilhas e cenoura)		225,9	7,2	3,8	36,4
	Salada/ Legumes	Salada de Alface, Tomate e Cebola		18,4	0,9	0,3	3,2
	Sobremesa	Melo, Ananás, Maçã Assada				Em rodapé	
6ª Feira	Sopa	Creme de feijão verde		89,7	2,4	3,3	12,6
	Prato	Peito de frango estufado com Macarronete e cenoura cozida	1,3,7	363,2	44,9	6,5	30,8
	Dieta	Peito de frango estufado simples com Macarronete e cenoura cozida	1,3,7	336,2	44,9	3,5	30,8
	Vegetariana	Caril de alho francês e cogumelos com macarrão e ervilhas	1,3,7,8,12	227,4	12,8	6,2	31,1
	Salada/ Legumes	Milho, Curgete e Couve Bruxelas cozidas		24,8	2,0	0,5	3,1
	Sobremesa	Maçã, Melancia, Ameixa				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 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 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, Líp. - Lípidos

*Frutas da época:

Maçã-96.9 (kcal);0.9 (Líp);22.9 (HC);0.3 (Prot.); **Banana da Madeira**-142.5 (Kcal);0.6 (Líp);32.7 (HC);2.4 (Prot); **Ananás dos Açores**-57.2Kcal;0.3(Líp);12.4(HC);0.7(Prot.); **Ameixa**-43.2 (kcal);0.2(Líp);8.9(HC);1.0(Prot); **Pêra**-69.7Kcal;0.7(Líp);16.0(HC);0.5(Prot); **Melão**-45.9Kcal;0.5(Líp);9.7(HC);1.0(Prot); **Melo**-36Kcal;0.2(Líp);7.6(HC);1.1(Prot); **Uvas**-93.6Kcal;0.65(Líp);24.2(HC);0.39(Prot); **Pêssego**-296.4(Kcal);0.4(Líp);9.7(HC);0.79(Prot); **Melancia**-43.2Kcal;0.4(Líp);9.9(HC);0.7(Prot); **Gelatina**-112Kcal;0(Líp);25(HC);2.8(Prot); **MaçãAssada/MaçãCozida**-96.9Kcal;0.9(Líp);22.8(HC);0.3(Prot); **PêraCozida/PêraAssada**-69.7Kcal;0.7(Líp);16(HC);0.5(Prot); **Iogurte**-125Kcal;1.9(Líp);12(HC);4.5(Prot); **Gelado**-297Kcal;16.4(Líp);32.6(HC);5.4(Prot); (a fruta da época pode ser alterada por motivos de sazonalidade)