

Plano de Ementa - JI / EB Semana 6

(semana de 19 a 23 de novembro 2018)

			Valorização Nutricional				
			Alergénios	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de Brócolos		100,3	3,3	3,6	13,8
	Prato	Estufadinho de Bolonhesa com Esparguete e Brócolos cozidos	1,3,5,6,7,8,10,12	421,8	45,6	13,7	28,3
	Dieta	Perna de Frango assada ao natural Esparguete e Brócolos cozidos	1,3,7	421,8	45,6	13,7	28,3
	Vegetariana	Bolonhesa de Soja com Esparguete e Brócolos cozidos	1,3,6,7	384,8	22,4	14,0	38,2
	Sobremesa	Banana , Pêra, Maçã		Em rodapé			
3ª Feira	Sopa	Sopa de Nabiças		93,2	3,2	3,6	12,3
	Prato	Lombo de Salmão assado com Arroz de Ervilhas e Milho e Salada de Alface e Pepino	4	397,3	20,8	12,4	42,6
	Dieta	Lombo de Salmão assado ao natural com Arroz de Ervilhas e Milho e Salada de Alface e Pepino	4	352,3	20,8	7,4	42,6
	Vegetariana	Esparguete com Salteado de Cogumelos, Courgette e Ervilhas	1,3,6,7,12	387,4	22,6	8,7	53,7
	Sobremesa	Ameixa, Banana, Maçã, Gelatina		Em rodapé			
4ª Feira	Sopa	Sopa de Feijão Encarnado com Espinafres		205,1	11,3	3,8	30,7
	Prato	Coxa de Pato estufada com Macarrão e Legumes estufados (cenoura e courgette)	1,3,7	455,9	46,7	8,6	46,8
	Dieta	Coxa de Pato estufada simples com Macarrão e Mista de Legumes (cenoura e courgette)	1,3,7	428,9	46,7	5,6	46,8
	Vegetariana	Jardineira vegetariana (batata, ervilhas, cenoura, feijão verde e cebola)		228,9	12,9	6,2	31,2
	Sobremesa	Meloa, Maçã Golden, Ananás		Em rodapé			
5ª Feira	Sopa	Creme de Grão de Bico e Abóbora		244,5	14,0	3,8	37,6
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batata, ovo e cebola com ervas aromáticas)	1,3,4	376,8	32,9	7,6	43,3
	Dieta	Pescada cozida com Batata e cenoura cozida	4	325,1	32,6	2,5	42,0
	Vegetariana	Estufadinho de Tomate com courgette e legumes com Batata cozida		432,9	17,1	5,1	77,9
	Sobremesa	Pêssego, Maçã, Ameixa		Em rodapé			
6ª Feira	Sopa	Sopa de Legumes (couve lombarda, couve portuguesa e cenoura)		98,0	3,1	3,4	13,7
	Prato	Peito de Frango Assado com Arroz de legumes (lombardo e cenoura ripada)		303,0	32,2	6,9	27,7
	Dieta	Peito de Frango Assado ao natural com Arroz de legumes (lombardo e cenoura ripada)		303,0	32,2	6,9	27,7
	Vegetariana	Feijoada vegetariana (feijão catarino, couve lombarda, cenoura, tomate e cebola) com arroz branco		299,1	27,3	8,7	32,7
	Sobremesa	Melância, Ananás , 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 solicitada 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 rijas; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfatos; 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:

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.);