

## Plano de Ementa - JI / EB Semana 1

(Semana de 26 a 30 de novembro 2018)

		Valorização Nutricional					
		Alergénios	Energia (Kcal)	Proteínas (g)	Gorduras (g)	Hidratos de Carbono (g)	
2ª Feira	Sopa	Creme de feijão verde		100,0	4,0	3,7	13,2
	Prato	Peito de frango estufado fatiado com Macarronete e Salada de Alface e Couve roxa	1,3,7	442,3	35,2	12,3	46,6
	Dieta	Peito de frango estufado simples fatiado com Macarronete e cenoura cozida	1,3,7	415,3	35,2	9,3	46,6
	Vegetariana	Caril de alho francês e cogumelos com macarrão e ervilhas	1,3,5,6,8,10, 11	388,5	18,8	4,1	67,6
	Sobremesa	*Fruta da época					Em rodapé
3ª Feira	Sopa	Sopa de Espinafres		88,4	2,6	3,5	11,4
	Prato	Lombo de Salmão com Arroz de Ervilhas e Salada de Alface e Pepino	4	397,3	20,8	12,4	42,6
	Dieta	Lombo de Salmão ao natural com Arroz de Ervilhas e Salada de Alface e Pepino	4	352,3	20,8	7,4	42,6
	Vegetariana	Bolonhesa de grão com Espinafres	1,3,5,6,7,8,10,11	380,3	23,1	6,8	55,7
	Sobremesa	*Fruta da época					Em rodapé
4ª Feira	Sopa	Creme de Alho francês e Cenoura		92,9	2,7	3,3	13,2
	Prato	Borrego estufado com cubinhos de Cenoura e Arroz Branco com Salada de Alface e Tomate		533,8	44,2	22,0	38,8
	Dieta	Borrego estufado simples com cubinhos de Cenoura e Arroz Branco com Salada de Alface e Tomate		506,8	44,2	19,0	38,8
	Vegetariana	Arroz de Seitan com Ervilhas, Cenoura e Milho	1,3,7	288,5	21,4	6,2	36,2
	Sobremesa	*Fruta da época					Em rodapé
5ª Feira	Sopa	Sopa de Grão de Bico com grelos		221,7	9,4	6,1	32,5
	Prato	Saladinha da Horta (batata, cenoura e feijão verde cozido) com Lombo de Solha	4	329,1	30,3	5,2	39,2
	Dieta	Saladinha da Horta (batata, cenoura e feijão verde cozido) com Lombo de Solha	4	329,1	30,3	5,2	39,2
	Vegetariana	Paella vegetariana (arroz, pimento, curgete, ervilhas e cenoura)	1,3,5,6	225,9	7,2	3,8	36,4
	Sobremesa	*Fruta da época / Maçã Assada					Em rodapé
6ª Feira	Sopa	Sopa de Legumes (couve-flor, curgete e cenoura)		89,7	2,4	3,3	12,6
	Prato	Carne de Vaca estufada com Arroz de Feijão e Salada de Alface e Milho		363,2	44,9	6,5	30,8
	Dieta	Carne de Vaca estufada com Arroz Branco e Salada de Alface e Milho		336,2	44,9	3,5	30,8
	Vegetariana	Salada de Batata, grão, cenoura com tomate e cebola		227,4	12,8	6,2	31,1
	Sobremesa	*Fruta da época					Em rodapé

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-Amendoins; 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, 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.); Melão-36Kcal;0,2(Lip);7,6(HC);1,1(Prot.);

Uvas-3,6Kcal;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.);

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.);

Gelatina-