



EMENTA SEMANAL - 9 a 15 de setembro de 2024

		Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)									
			Energia (kJ)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	Hidratos carbono (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Agrião	212,6	50,8	1,2	0,2	8,3	2,0	1,5	1,6	0,2
	ALMOÇO	Grelhada mista de carnes (bifana, bife de frango e salsicha) com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura (1,6,12)	1208,6	288,9	13,9	3,6	31,6	2,5	0,9	12,8	0,2
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface e cenoura	831,0	198,6	8,9	1,9	22,5	0,9	1,1	9,7	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	JANTAR	Perca grelhada com batata e feijão-verde cozidos (4)	469,2	112,2	5,1	0,8	6,7	0,7	0,7	9,8	0,3
	DIETA	Perca grelhada com batata e feijão-verde cozidos (4)	469,2	112,2	5,1	0,8	6,7	0,7	0,7	9,8	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Macedónia de legumes	239,5	70,2	1,7	0,2	11,9	2,1	1,8	1,7	0,30
	ALMOÇO	Frango à passarinho com massa penne e salada de alface, pepino e beterraba (1,3,12)	931,9	222,7	10,1	2,3	19,1	1,4	1,6	13,3	0,1
	DIETA	Frango estufado simples com massa penne e salada de alface e pepino	931,7	222,7	5,5	1,2	27,9	0,2	0,8	14,6	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	JANTAR	Abrótea de cebolada com puré de batata e brócolos cozidos (1,4,7)	484,8	115,9	5,1	0,8	7,1	1,1	1,3	10,2	0,3
	DIETA	Abrótea cozida com batata e brócolos cozidos (4)	471,9	112,8	5,1	0,8	6,8	0,8	1,0	9,9	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Creme de courgette	205,0	49,0	1,1	0,1	7,9	1,6	1,6	1,7	0,2
	ALMOÇO	Lombo de porco assado com ananás, arroz branco e esparregado de espinafres (7)	749,3	179,1	11,9	2,9	11,6	6,5	1,8	10,2	0,3
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface	915,3	218,8	6,3	1,3	25,4	0,3	0,9	14,3	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	JANTAR	Legumes à Brás (3)	434,4	103,8	6,4	1,1	7,5	1,8	1,6	3,9	0,1
	DIETA	Legumes estufados com massa e salada de alface e cenoura (3)	292,9	70,0	2,4	0,4	9,5	2,7	2,4	2,6	0,1
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
5ª FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas	333,9	79,8	1,9	0,3	12,8	1,4	2,7	2,7	0,3
	ALMOÇO	Arroz de pato no forno com rodela de laranja e salada de alface e cenoura ralada	1011,9	241,9	8,7	2,0	27,1	0,4	1,0	12,9	0,5
	DIETA	Pato cozido com arroz branco e salada de alface e cenoura ralada	605,4	144,7	10,5	2,5	6,4	1,2	1,4	8,9	0,4
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	JANTAR	Tintureira de coentrada com batata, cenoura e couve-flor cozidas (4)	447,5	107,0	4,3	0,9	6,0	1,0	1,2	11,0	0,2
	DIETA	Tintureira grelhada com batata, cenoura e couve-flor cozidas (4)	447,5	107,0	4,3	0,9	6,0	1,0	1,2	11,0	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Alho-francês	250,6	59,9	1,5	0,2	9,9	1,8	1,5	1,4	0,4
	ALMOÇO	Meia desfeita de bacalhau com grão e salada de alface e tomate (4)	560,3	133,9	5,6	1,0	9,0	0,7	1,7	11,5	1,5
	DIETA	Bacalhau cozido com batata, cenoura e couve-flor (4)	300,7	71,9	0,9	0,2	6,1	1,1	1,2	9,8	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	JANTAR	Bifinhos de peru com cogumelos, massa espiral e salada de alface e tomate (1,3,7)	753,0	180,0	4,8	1,0	20,3	1,6	2,2	13,4	0,2
	DIETA	Bife de peru grelhado com esparquite e salada de alface e tomate (1,3)	679,1	162,3	5,2	1,1	17,1	0,9	1,1	11,5	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SÁBADO	SOPA	Couve flor e nabo	218,7	52,3	1,2	0,2	8,6	2,1	2,0	1,7	0,20
	ALMOÇO	Bolinhas de alheira com arroz de tomate e salada de alface e pepino (1,3)	1081,2	258,4	17,5	3,3	17,6	1,0	1,1	7,1	0,9
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface	915,3	218,8	6,3	1,3	25,4	0,3	0,9	14,3	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	JANTAR	Pescada no forno com courgette, brócolos e batata-doce assados (4)	586,0	140,1	10,1	2,4	6,3	1,2	1,4	8,8	0,4
	DIETA	Pescada no forno simples com courgette, brócolos e batata-doce assados (4)	586,0	140,1	10,1	2,4	6,3	1,2	1,4	8,8	0,4
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
DOMINGO	SOPA	Feijão com lombardo	479,5	114,6	2,2	0,3	18,6	2,2	3,7	4,6	0,2
	ALMOÇO	Frango assado com molho de limão e arroz de cenoura e salada de alface e tomate	835,2	199,6	6,2	1,2	24,0	0,8	1,1	11,3	0,2
	DIETA	Frango cozido com arroz branco e salada de alface e tomate	541,4	129,4	5,4	1,2	7,0	0,6	0,7	13,1	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	JANTAR	Salada fria de atum com massa, ovo e legumes (1,3,4)	717,3	171,4	11,1	1,5	6,4	0,7	0,8	11,4	0,5
	DIETA	Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor (4)	433,8	103,7	4,6	0,7	6,4	1,0	1,0	9,0	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos

As refeições de almoço das 2ªs, 4ªs e 6ªs-feiras são acompanhadas de sumo de laranja natural.

Elaborado pelas Nutricionistas: Veronika Blazhchuk 3216N

Aprovado por: _____



EMENTA SEMANAL - 16 a 22 de setembro de 2024

		Declaração Nutricional (valores aprox. por 100 gr)	Energia (kj)	Energia (kcal)	Lípidos (g)	dos quais AGS (g)	Hidratos carbono (g)	dos quais açúcares (g)	Fibra (g)	Proteína (g)	Sal (g)
2ª FEIRA	SOPA	Caldo verde com rodela de chouriço (1,6,7,12)	390,9	93,4	4,5	1,3	9,0	1,8	1,9	4,2	0,7
	ALMOÇO	Bacalhau com natas e salada de alface e tomate (1,3,4,7)	975,2	233,1	7,4	1,2	26,7	1,9	2,3	14,2	0,3
	DIETA	Bacalhau cozido com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	484,8	115,9	5,1	0,8	7,1	1,1	1,3	10,2	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	JANTAR	Cubos de peru no tacho com arroz de cenoura e salada de alface e pepino	923,1	220,6	6,9	1,3	26,2	0,3	0,9	12,6	0,2
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate	767,4	183,4	6,5	1,7	21,6	1,0	1,2	9,1	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
3ª FEIRA	SOPA	Brócolos	228,6	54,6	1,4	0,3	8,1	1,5	2,2	2,2	0,2
	ALMOÇO	Pá de porco estufada com massa espiral tricolor e legumes assados (1,3,12)	1000,8	239,2	11,1	2,3	24,5	1,3	1,9	13,6	0,2
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa espiral tricolor e legumes cozidos (1,3)	929,8	222,2	6,0	1,3	24,7	1,2	1,9	16,7	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	JANTAR	Maruca cozida com batata e couve-de-Bruxelas cozidas (4)	484,8	115,9	5,1	0,8	7,1	1,1	1,3	10,2	0,3
	DIETA	Maruca cozida com batata e couve-de-Bruxelas cozidas (4)	484,8	115,9	5,1	0,8	7,1	1,1	1,3	10,2	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	223,1	53,3	1,2	0,2	8,7	2,1	2,2	1,9	0,2
	ALMOÇO	Salsichas frescas enroladas em couve-lombarda com arroz de cenoura (1,6,12)	892,4	213,3	8,9	2,1	25,8	1,0	1,4	6,8	0,6
	DIETA	Salsichas frescas de aves grelhadas com arroz de cenoura e lombardo cozido (1,6,12)	895,9	214,1	5,7	0,9	29,8	0,4	1,0	10,1	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	JANTAR	Red-fish estufado com batata e couve-flor cozidas (4)	471,9	112,8	5,1	0,8	6,8	0,8	1,0	9,9	0,3
	DIETA	Red-fish cozido com batata e couve-flor cozidas (4)	433,8	103,7	4,6	0,7	6,4	1,0	1,0	9,0	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
5ª FEIRA	SOPA	Grão com espinafres	479,5	114,6	2,2	0,3	18,6	2,2	3,7	4,6	0,2
	ALMOÇO	Lasanha de salmão e legumes (cenoura, alho francês e espinafres) (1,3,4,7,12)	680,3	162,6	4,1	0,6	21,7	1,2	1,7	9,2	0,2
	DIETA	Salada simples de peixe (batata, cenoura, brócolos e feijão-verde) (4)	504,9	120,7	4,5	1,0	11,0	0,8	1,1	8,8	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	JANTAR	Muffins de legumes com arroz de grelos (3,4,7)	711,6	170,1	4,8	1,1	17,4	0,6	1,1	14,0	0,2
	DIETA	Frango cozido com hortelã, arroz branco e salada de alface	541,4	129,4	5,4	1,2	7,0	0,6	0,7	13,1	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Nabiças	190,2	45,5	1,1	0,2	7,3	1,6	1,1	1,5	0,2
	ALMOÇO	Pescadinha de rabo na boca com arroz de feijão com salada de alface e pepino (1,3,4)	877,9	209,8	9,8	1,6	17,6	0,7	1,2	12,3	0,7
	DIETA	Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor (4)	433,8	103,7	4,6	0,7	6,4	1,0	1,0	9,0	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	JANTAR	Pizza à moda da A80 (1,3,6,7,12)	788,7	188,5	10,7	2,0	15,3	3,0	1,6	7,6	0,2
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa e legumes (1,3)	649,5	155,2	8,3	1,7	11,7	1,3	2,6	8,1	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SÁBADO	SOPA	Creme de courgette e coentros	212,6	50,8	1,2	0,2	8,3	2,0	1,5	1,6	0,2
	ALMOÇO	Almôndegas estufadas de tomata com puré de batata e salada de alface e tomate (1,3,7)	808,3	193,2	8,6	1,8	22,0	0,6	0,9	9,6	0,1
	DIETA	Hamburguer grelhado com batata cozida e salada de alface e tomate	794,8	190,0	5,7	1,3	17,1	0,0	0,5	17,1	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	JANTAR	Filetes de pescada no forno em cama de cenoura e grelos com arroz de coentros (4)	617,3	147,5	9,9	3,6	6,7	1,5	0,5	7,8	0,4
	DIETA	Filetes de pescada no forno ao natural em cama de cenoura e grelos com arroz branco (4)	433,8	103,7	4,6	0,7	6,4	1,0	1,0	9,0	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
DOMINGO	SOPA	Abóbora	250,6	59,9	1,5	0,2	9,9	1,8	1,5	1,4	0,4
	ALMOÇO	Caldeirada de pescada com legumes cozidos (4)	388,4	92,8	4,0	0,6	6,0	1,3	1,1	8,0	0,2
	DIETA	Pescada estufada com batata e feijão-verde cozidos (4)	394,2	94,2	2,9	0,5	6,3	0,8	1,0	10,5	0,3
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	JANTAR	Bife de frango grelhado com massa penne e salada de tomate e cenoura ralada (1,3)	753,0	180,0	4,8	1,0	20,3	1,6	2,2	13,4	0,2
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa penne e salada de tomate e cenoura ralada (1,3)	753,0	180,0	4,8	1,0	20,3	1,6	2,2	13,4	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0

A ementa poderá sofrer alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada.

A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremçoço; 14 Moluscos

As refeições de almoço das 2ªs, 4ªs e 6ªs-feiras são acompanhadas de sumo de laranja natural.

Elaborado pelas Nutricionistas: Veronika Blazhchuk 3216N

Aprovado por: _____