


EMENTA SEMANAL - 19 a 25 de setembro de 2022

		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	Juliana de Legumes	223,1	53,3	1,2	0,2	8,7	2,1	2,2	1,9	0,2
	ALMOÇO	Entrada: Uva com caramelo e amendoim	931,9	222,7	10,1	2,3	19,1	1,4	1,6	13,3	0,1
	DIETA	Frango à caçador com massa fusilli e salada mista	929,8	222,2	6,0	1,3	24,7	1,2	1,9	16,7	0,2
	SOBREMESA	Estufado simples de frango com massa fusilli e salada mista	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	JANTAR	Filetes de pescada em cama de cenoura e alho-francês com batata cozida (4)	680,3	162,6	4,1	0,6	21,7	1,2	1,7	9,2	0,2
	DIETA	Filetes de pescada ao natural com batata e grelos cozidos (4)	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
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de peixe com massinhas (1,3,4)	334,9	80,1	1,2	0,2	12,8	2,1	4,7	4,3	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 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	Açorda de paloco com salada de alface e coentros (1,3,4,12)	877,9	209,8	9,8	1,6	17,6	0,7	1,2	12,3	0,7
	DIETA	Açorda simples de paloco com salada de alface e coentros (1,3,4,12)	835,1	199,6	5,6	0,9	24,3	1,9	2,2	12,5	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão-manteiga	479,5	114,6	2,2	0,3	18,6	2,2	3,7	4,6	0,2
	ALMOÇO	Alheira no forno com arroz de grelos e salada de alface e tomate (1,3,6,7,12)	448,3	107,1	6,5	2,0	6,1	1,2	0,9	9,0	0,2
	DIETA	Frango cozido com arroz de cenoura e salada de alface (1,3)	830,3	198,4	6,1	1,4	17,6	0,9	1,3	17,9	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	Solha no forno com molho de alho, batata cozida e legumes salteados (4)	426,8	102,0	4,5	0,7	6,4	1,0	1,1	8,9	0,3
	DIETA	Solha no forno com batata cozida e legumes salteados (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	Sopa de agrião	228,6	54,6	1,4	0,3	8,1	1,5	2,2	2,2	0,2
	ALMOÇO	Peixe-espada grelhado com molho de alho, com migas de broa de milho com grelos e feijão-frade (1,4)	1034,7	247,3	10,3	2,3	27,0	1,3	2,0	15,5	0,2
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata e grelos 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	Quiche de frango e legumes com salada de alface, cenoura e beterraba (3,7,12)	1046,6	250,1	8,4	1,6	27,1	1,2	2,0	15,9	0,2
	DIETA	Hambúrguer de aves grelhado com massa espiral e salada de alface, cenoura e beterraba	376,0	88,4	2,9	0,5	6,8	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
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de alho-francês	218,7	52,3	1,2	0,2	8,6	2,1	2,0	1,7	0,2
	ALMOÇO	Carne de peru à portuguesa com pickles e salada de alface e tomate (12)	984,1	235,2	19,0	3,2	9,3	0,7	1,1	10,3	0,4
	DIETA	Peito de peru estufado com batata corada e salada de alface	840,4	200,9	5,5	1,3	20,9	0,0	0,6	16,4	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	JANTAR	Maruca no forno com molho de cenoura e laranja com batata-doce e couve-de-Bruxelas cozidas (4)	484,8	115,9		0,8	7,1	1,1	1,3	10,2	0,3
	DIETA	Maruca no forno com molho de cenoura e laranja com batata-doce 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
SÁBADO	SOPA	Creme de abóbora e courgette	190,2	45,5	1,1	0,2	7,3	1,6	1,1	1,5	0,2
	ALMOÇO	Coelho em vinha d'alhos com arroz de manteiga e legumes salteados (12)	709,4	169,5	4,6	1,0	17,8	0,6	1,1	13,9	0,2
	DIETA	Coelho cozido com arroz de salsa e legumes cozidos	679,1	162,3	5,2	1,1	17,1	0,9	1,1	11,5	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	Massada de tamboril com frutos do mar e brócolos cozidos (1,2,3,4,6,7,12,14)	1001,9	239,5	8,4	1,9	26,2	1,6	2,1	16,5	0,2
	DIETA	Pescada cozida com batata 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
DOMINGO	SOPA	Sopa de nabiças	250,6	59,9	1,5	0,2	9,9	1,8	1,5	1,4	0,4
	ALMOÇO	Jardineira de carne de vaca (6,12)	605,4	144,7	10,5	2,5	6,4	1,2	1,4	8,9	0,4
	DIETA	Novilho cozido com hortelã, batata e legumes cozidos	691,5	165,3	5,8	0,8	20,6	0,7	2,3	7,1	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	Rissóis de camarão com arroz de tomate e salada de alface e pepino (1,2,3,4,6,7,9,10,14)	928,9	222,0	12,5	1,6	22,8	1,4	1,4	4,0	0,6
	DIETA	Medalhões de pescada estufados com arroz e salada de alface e pepino (4)	755,6	180,6	4,7	0,8	23,7	0,5	1,1	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

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 Tremço; 14 Moluscos

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

Elaborado pela Nutricionista: Veronika Blazhchuk 3216N

Aprovado por: _____

EMENTA SEMANAL - 26 de setembro a 2 de outubro de 2022

		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	Creme abóbora com manjerição	219,3	52,4	1,2	0,2	9,0	1,9	1,4	1,3	0,2
	ALMOÇO	Frango de fricassé com massa fusilli e salada de alface e cenoura ralada (1,3,12)	1000,8	239,2	11,1	2,3	24,5	1,3	1,9	13,6	0,2
	DIETA	Frango estufado simples com massa fusilli e salada de alface (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	Pescada cozida 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
	DIETA	Pescada cozida 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	
3ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde	224,8	53,7	1,2	0,2	9,0	2,4	2,2	1,7	0,2
	ALMOÇO	Grelhada mista de carnes (bife de frango, entremada e salsicha toscana) com feijão-preto guisado, arroz branco e salada mista (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 mista	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	Red-fish no forno em cama de grelos e cenoura com batata cozida (4)	711,6	170,1	4,8	1,1	17,4	0,6	1,1	14,0	0,2
	DIETA	Red-fish no forno assado simples com batata e grelos cozidos (4)	755,6	180,6	4,7	0,8	23,7	0,5	1,1	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	Sopa de couve-lombarda	231,3	55,3	1,3	0,2	9,0	2,3	2,2	1,9	0,2
	ALMOÇO	Medalhões de pescada à Zé do Pipo com legumes salteados (1,3,4,7,10,12)	1034,7	247,3	10,3	2,3	27,0	1,3	2,0	15,5	0,2
	DIETA	Medalhões de pescada estufados com purê de batata e legumes cozidos (4,7)	755,6	180,6	4,7	0,8	23,7	0,5	1,1	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	Hambúrguer de queijo e couve-flor com massa espiral tricolor e salada de alface e pepino (1,3,6,7,11)	598,4	143,0	4,8	0,8	19,5	1,5	3,1	5,0	0,1
	DIETA	Hambúrguer de queijo e couve-flor com massa espiral tricolor e salada de alface e pepino (1,3,6,7,11)	598,4	143,0	4,8	0,8	19,5	1,5	3,1	5,0	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	Caldo verde (1,6)	390,9	93,4	4,5	1,3	9,0	1,8	1,9	4,2	0,7
	ALMOÇO	Entrada: Salada de beterraba com uva, queijo de cabra e mel (1,7) Prato: Bifinhos de peru com redução de vinho do porto e mostarda com arroz branco e salada de alface e tomate (10,12)	748,5	178,9	8,5	1,6	12,6	0,8	0,8	12,7	0,2
	DIETA	Bifinhos de peru grelhados com arroz branco e salada de alface e tomate	748,5	178,9	8,5	1,6	12,6	0,8	0,8	12,7	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	Robalo grelhado com batata e brócolos cozidos (4)	433,8	103,7	4,6	0,7	6,4	1,0	1,0	9,0	0,3
	DIETA	Robalo grelhado com batata e brócolos cozidos (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	
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de peixe com massinhas (1,3,4)	334,9	80,1	1,2	0,2	12,8	2,1	4,7	4,3	0,2
	ALMOÇO	Lasanha de atum com cenoura e espinafres (1,3,4,7,12)	1024,4	244,8	10,5	1,8	24,0	1,6	1,3	13,1	0,5
	DIETA	Filete de pescada no forno em cama de cenoura e espinafres com batata cozida (4)	641,1	153,2	10,2	2,3	7,1	1,9	1,6	8,3	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	Ratatouille de legumes no forno com ervas aromáticas (batata-doce, cenoura, courgette, beringela, chuchu e tomate)	755,6	180,6	4,7	0,8	23,7	0,5	1,1	10,2	0,3
	DIETA	Ratatouille de legumes no forno com ervas aromáticas (batata-doce, cenoura, courgette, beringela, chuchu e tomate)	755,6	180,6	4,7	0,8	23,7	0,5	1,1	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	
SÁBADO	SOPA	Creme de brócolos	212,6	50,8	1,2	0,2	8,3	2,0	1,5	1,6	0,2
	ALMOÇO	Rolo de carne recheado com queijo e fiambre com arroz alegre e salada de alface e cenoura ralada (1,3,6,7,12)	1000,8	239,2	11,1	2,3	24,5	1,3	1,9	13,6	0,2
	DIETA	Picadinho de novilho estufado simples com arroz alegre e salada de alface e cenoura ralada	939,5	224,5	6,0	1,3	25,3	1,1	1,9	16,6	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	Tintureira de coentrada com batata e salada de tomate e pepino (4,12)	823,2	196,7	10,7	1,5	12,3	1,1	1,6	12,6	0,5
	DIETA	Tintureira cozida com batata e salada de tomate e pepino (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	
DOMINGO	SOPA	Sopa de espinafres	228,6	54,6	1,4	0,3	8,1	1,5	2,2	2,2	0,2
	ALMOÇO	Rancho de peru (peru, macarronete, grão, cenoura e lombardo) (1,3,12)	741,7	177,3	10,1	2,0	13,3	1,7	2,5	11,4	0,2
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa macarronete e lombardo cozido (1,3)	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	Corvina no forno com batata e couve-de-Bruxelas cozidas (4)	808,7	193,3	5,3	0,8	24,9	0,6	1,3	10,7	0,29
	DIETA	Corvina no forno ao natural com batata e couve-de-Bruxelas cozidas (4)	808,7	193,3	5,3	0,8	24,9	0,6	1,3	10,7	0,29
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 Tremoço; 14 Moluscos

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