

EMENTA SEMANAL - 20 a 26 de novembro de 2023

		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	Feijão-verde	224,8	53,7	1,2	0,2	9,0	2,4	2,2	1,7	0,2
	ALMOÇO	Bacalhau cozido com todos (batata, grão, ovo, couve) (3,4)	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	Pataniscas de legumes com macedónia de legumes (1,3,10)	823,2	196,7	10,7	1,5	12,3	1,1	1,6	12,6	0,5
	DIETA	Novilho cozido com massa <i>penne</i> e salada de alface (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
3ª FEIRA	SOPA	Juliana de legumes	223,1	53,3	1,2	0,2	8,7	2,1	2,2	1,9	0,2
	ALMOÇO	Perna de peru no forno à Padeiro com arroz alegre (cenoura, ervilhas, milho) e salada de alface (12)	748,5	178,9	8,5	1,6	12,6	0,8	0,8	12,7	0,2
	DIETA	Perna de peru cozida com arroz de cenoura e salada de alface	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
	JANTAR	Sáfia grelhada com batata, cenoura e feijão-verde cozidos (4)	426,8	102,0	4,5	0,7	6,4	1,0	1,1	8,9	0,3
	DIETA	Sáfia grelhada com batata, cenoura e feijão-verde cozidos (4)	426,8	102,0	4,5	0,7	6,4	1,0	1,1	8,9	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	Agrião	212,6	50,8	1,2	0,2	8,3	2,0	1,5	1,6	0,2
	ALMOÇO	Massa à Lavrador (cubos de porco, chouriço, feijão, massa, cenoura e lombardo) (1,3,6,9,10,12)	990,9	236,8	10,9	2,3	23,5	1,4	3,8	14,2	0,2
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa e salada de alface e cenoura (1,3)	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
	JANTAR	Red-fish assado no forno com tomatada, batata corada e salada mista (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 legumes 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
5ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com ervilhas	390,9	93,4	4,5	1,3	9,0	1,8	1,9	4,2	0,7
	ALMOÇO	Arroz de pota com coentros e salada de tomate e couve-roxa (2,12,14)	680,3	162,6	4,1	0,6	21,7	1,2	1,7	9,2	0,2
	DIETA	Pescada cozida com batata e cenoura cozidas (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
	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 frango 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
6ª FEIRA	SOPA	Grelas	250,6	59,9	1,5	0,2	9,9	1,8	1,5	1,4	0,4
	ALMOÇO	Ervilhas guisadas com entrecosto, ovos escalfados, cenoura e arroz branco (3)	865,8	206,9	6,6	1,4	19,6	1,1	1,5	16,8	0,2
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface	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	Abrótea estufada com batata e brócolos cozidos (4)	471,9	112,8	5,1	0,8	6,8	0,8	1,0	9,9	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
SÁBADO	SOPA	Creme de alface	205,0	49,0	1,1	0,1	7,9	1,6	1,6	1,7	0,2
	ALMOÇO	Alheira no forno com arroz de grelos e salada mista (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 <i>penne</i> e grelos cozidos (1,3)	753,0	180,0	4,8	1,0	24,2	2,1	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
	JANTAR	Pescada de coentrada com batata, cenoura e couve-de-Bruxelas cozidas (4,12)	507,5	121,3	6,7	1,2	4,9	0,5	0,7	10,2	0,5
	DIETA	Pescada cozida com batata, cenoura e couve-de-Bruxelas cozidas (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
DOMINGO	SOPA	Macedónia de legumes	293,5	70,2	1,7	0,2	11,9	2,1	1,8	1,7	0,3
	ALMOÇO	Pescadinho de rabo na boca trita com arroz de tomate e salada de alface e pimento (1,3,4)	928,9	222,0	12,5	1,6	22,8	1,4	1,4	4,0	0,6
	DIETA	Carapau no forno com arroz de cenoura e salada de alface (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
	JANTAR	Hambúrguer de queijo e couve-flor no forno com massa primavera e salada de alface (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 frango grelhado com massa e salada de alface (1,3)	753,0	180,0	4,8	1,0	24,2	2,1	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 Tremoço; 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: _____