



## EMENTA SEMANAL - 22 a 28 de abril 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	Creme de cenoura com hortelã	155,8	37,2	1,7	0,3	3,0	2,5	2,1	2,7	0,2
	ALMOÇO	Meia desfeita de bacalhau com grão (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	Pastelão de legumes com salada de tomate, alface e cenoura (3,7)	726,6	173,7	10,4	2,3	12,1	1,9	0,2	7,6	0,4
	DIETA	Peixe cozido com batata e legumes (4)	755,6	180,6	4,7	0,8	23,7	0,5	1,1	10,2	0,4
	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	Risotto de frango com espinafres e tomate cherry (7)	923,1	220,6	6,9	1,3	26,2	0,3	0,9	12,6	0,2
	DIETA	Frango cozido com arroz e espinafres cozidos	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	Empadão de atum com salada de alface e tomate (1,3,4,7)	600,5	143,5	9,6	1,7	6,2	1,3	0,9	8,0	0,4
	DIETA	Red-fish cozido com batata cozida e salada de alface e tomate (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
4ª FEIRA	SOPA	Abóbora	231,3	55,3	1,3	0,2	9,0	2,3	2,2	1,9	0,2
	ALMOÇO	Costeletas de porco à salsicheiro com arroz branco e salada mista (6,7,12)	885,7	211,7	9,7	2,0	21,9	1,7	1,9	12,0	0,1
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada mista	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	Filetes de pescada no forno em cama de cenoura e grelos com batata cozida (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 batata cozida (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	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	0,72
	ALMOÇO	Lasanha de carne gratinada com salada de alface, cenoura e pepino (1,3,6,7,10,12)	854,3	204,2	6,6	1,4	21,2	0,2	0,7	14,4	0,2
	DIETA	Picadinho de novilho estufado simples com cotovelinhos e salada de alface, cenoura e pepino (1,3)	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	Robalo grelhado com batata e brócolos cozidos (4)	759,3	181,5	4,7	0,8	23,9	0,6	1,2	10,3	0,3
	DIETA	Robalo grelhado com batata e brócolos cozidos (4)	759,3	181,5	4,7	0,8	23,9	0,6	1,2	10,3	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	Couve-flor e nabo	218,7	52,3	1,2	0,2	8,6	2,1	2,0	1,7	0,2
	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	Arroz de pescada com legumes cozidos (4)	767,4	183,4	6,5	1,7	21,6	1,0	1,2	9,1	0,2
	DIETA	Arroz de pescada simples com legumes 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
SÁBADO	SOPA	Feijão com lombo	479,5	114,6	2,2	0,3	18,6	2,2	3,7	4,6	0,2
	ALMOÇO	Perna de peru no forno com batata doce assada 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 batata doce 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	Maruca no forno com molho de cenoura e limão, batata e feijão-verde cozidos (4)	447,5	107,0	4,3	0,9	6,0	1,0	1,2	11,0	0,2
	DIETA	Maruca cozida com batata e feijão-verde cozidos (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
DOMINGO	SOPA	Espinafres	219,3	52,4	1,2	0,2	9,0	1,9	1,4	1,3	0,2
	ALMOÇO	Bifanas de cebolada com batata e salada de alface e tomate (12)	709,4	169,5	4,6	1,0	17,8	0,6	1,1	13,9	0,2
	DIETA	Coelho cozido com batata cozida e salada de alface	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	Solha no forno com arroz de grelos e salada de alface e cenoura (4)	1208,6	288,9	13,9	3,6	31,6	2,5	0,9	12,8	0,2
	DIETA	Solha grelhada com arroz de grelos e salada de alface e cenoura (4)	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

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 / Inês Rodrigues Pinto (3579N)

Aprovado por: \_\_\_\_\_