



EMENTA SEMANAL - 22 a 28 de julho 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	Feijão-verde	205,0	49,0	1,1	0,1	7,9	1,6	1,6	1,7	0,2
	ALMOÇO	Bacalhau à Brás com salada mista (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 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
	JANTAR	Chopsoy de legumes com frango (1,3,12)	808,3	193,2	8,6	1,8	22,0	0,6	0,9	9,6	0,1
	DIETA	Bife grelhado com massa e legumes (1,3)	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
3ª FEIRA	SOPA	Nabiças	190,2	45,5	1,1	0,2	7,3	1,6	1,1	1,5	0,15
	ALMOÇO	Pá de porco no forno assada à Padeiro com batata assada e salada mista (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 de legumes e salada mista	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
	JANTAR	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface e tomate (1,4)	1000,8	239,2	11,1	2,3	24,5	1,3	1,9	13,6	0,2
	DIETA	Filetes de pescada grelhados com arroz branco e salada de alface e tomate (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
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	Massa <i>penne</i> à bolonhesa com salada mista (1,3,12)	679,1	162,3	5,2	1,1	17,1	0,9	1,1	11,5	0,1
	DIETA	Novilho estufado simples 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
	JANTAR	Peixe-espada grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	560,3	133,9	5,6	1,0	9,0	0,7	1,7	11,5	1,5
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	560,3	133,9	5,6	1,0	9,0	0,7	1,7	11,5	1,5
	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	250,6	59,9	1,5	0,2	9,9	1,8	1,5	1,4	0,4
	ALMOÇO	Pescada à Zê 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	Pescada cozida com batata e legumes 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
	JANTAR	Ovos mexidos com salsichas, arroz alegre e salada mista (1,3,6,7,12)	726,6	173,7	10,4	2,3	12,1	1,9	2,2	7,6	0,4
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz alegre e salada mista	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
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	Arroz de pato com rodela de laranja com salada de alface e cenoura ralada (6,7,12)	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	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	Frango cozido com massa e salada de alface (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
SÁBADO	SOPA	Agrião	212,6	50,8	1,2	0,2	8,3	2,0	1,5	1,6	0,2
	ALMOÇO	Solha frita com açorda de coentros com salada de alface e tomate (1,3,4)	877,9	209,8	9,8	1,6	17,6	0,7	1,2	12,3	0,7
	DIETA	Solha no forno ao natural com batata e salada de alface e tomate (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
	JANTAR	Cubos de peru esturados com cogumelos, cenoura e aino-frances com massa <i>TUSIII</i> (1,3)	767,4	183,4	6,5	1,7	21,6	1,0	1,2	9,1	0,2
	DIETA	Cubos de peru cozidos com massa <i>fusilli</i> e salada de alface (1,3)	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
DOMINGO	SOPA	Macedónia de legumes	293,5	70,2	1,7	0,2	11,9	2,1	1,8	1,7	0,3
	ALMOÇO	Frango com molho à café com arroz e salada de alface e tomate (12)	900,1	215,1	10,6	2,7	21,0	1,6	1,8	11,6	0,1
	DIETA	Perna de frango no forno com arroz 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	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)	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

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 Tremeço; 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: _____