



EMENTA SEMANAL - 24 a 30 de junho 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	0,72
	ALMOÇO	Sardinhada (sardinhas e carapaus grelhados) com batata cozida e salada de tomate e pimentos (4)	740,0	176,9	12,1	2,6	7,3	1,0	1,6	14,0	0,2
	DIETA	Carapau grelhado com batata cozida e salada de tomate (4)	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	Arroz de coelho com brócolos cozidos (12)	679,1	162,3	5,2	1,1	17,1	0,9	1,1	11,5	0,1
	DIETA	Coelho grelhado com arroz branco e brócolos 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	
3ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura	205,0	49,0	1,1	0,1	7,9	1,6	1,6	1,7	0,2
	ALMOÇO	Bacalhau Espiritual com salada mista (1,3,4,7,12)	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	Bife de peru grelhado com molho de iogurte e massa farfalle de alho-francês e cenoura (1,3,7)	808,3	193,2	8,6	1,8	22,0	0,6	0,9	9,6	0,1
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa farfalle e cenoura cozida (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	
4ª FEIRA	SOPA	Nabiças	190,2	45,5	1,1	0,2	7,3	1,6	1,1	1,5	0,15
	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	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 grelhados com batata, cenoura e grelos 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	Couve-flor e nabo	218,7	52,3	1,2	0,2	8,6	2,1	2,0	1,7	0,2
	ALMOÇO	Lombo de porco assado com ananás, batata assada 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 frango grelhado com molho de limão, batata assada e salada de alface e pepino	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	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	Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor (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	
6ª FEIRA	SOPA	Feijão-encarnado com lombardo	479,5	114,6	2,2	0,3	18,6	2,2	3,7	4,6	0,2
	ALMOÇO	Sardinhada (sardinhas e carapaus grelhados) com batata cozida e salada de tomate e pimentos (4)	740,0	176,9	12,1	2,6	7,3	1,0	1,6	14,0	0,2
	DIETA	Carapau grelhado com batata cozida e salada de tomate (4)	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	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 peru 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	
SÁBADO	SOPA	Creme de legumes	239,8	57,1	1,3	0,2	9,5	2,1	2,0	1,7	0,2
	ALMOÇO	Frango assado com arroz de grelos e salada de alface e cenoura ralada	767,4	183,4	6,5	1,7	21,6	1,0	1,2	9,1	0,2
	DIETA	Frango cozido com arroz branco e salada de alface e cenoura ralada	923,1	220,6	6,9	1,3	26,2	0,3	0,9	12,6	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	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
	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	Alho-francês	250,6	59,9	1,5	0,2	9,9	1,8	1,5	1,4	0,4
	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	Carne de vaca cozida com hortelã, massa e legumes cozidos (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	Abrótea no forno com tomate, batata e couve-de-bruxelas (2,4,7)	928,9	222,0	12,5	1,6	22,8	1,4	1,4	4,0	0,6
	DIETA	Abrótea grelhada com batata cozida e couve-de-bruxelas (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 Tremoço; 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: _____