



EMENTA SEMANAL - 28 de outubro a 3 de novembro 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	Brócolos	205,0	49,0	1,1	0,1	7,9	1,6	1,6	1,7	0,2
	ALMOÇO	Bacalhau com natas e salada de alface e tomate (1,3,4,7)	975,2	233,1	7,4	1,2	26,7	1,9	2,3	14,2	0,3
	DIETA	Bacalhau cozido 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
	JANTAR	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	726,6	173,7	10,4	2,3	12,1	1,9	0,2	7,6	0,4
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco	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	Creme de cenoura	212,6	50,8	1,2	0,2	8,3	2,0	1,5	1,6	0,2
	ALMOÇO	Carne de porco guisada com massa e salada de alface, pepino e cenoura (1,3)	1046,6	250,1	8,4	1,6	27,1	1,2	2,0	15,9	0,2
	DIETA	Frango cozido com massa e legumes cozidos (1,3)	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
	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
4ª FEIRA	SOPA	Feijão verde	212,6	50,8	1,2	0,2	8,3	2,0	1,5	1,6	0,2
	ALMOÇO	Carapauzinhos fritos com arroz de tomate e salada de alface e tomate (1,4)	928,9	222,0	12,5	1,6	22,8	1,4	1,4	4,0	0,6
	DIETA	Pescada grelhada 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	Salada de frango com massa espiral, cogumelos, brócolos e queijo mozzarella com molho de mel e mostarda (1,3,7,10,12)	929,8	222,2	6,0	1,3	24,7	1,2	1,9	16,7	0,2
	DIETA	Frango cozido com massa espiral e salada de alface e cenoura (1,3)	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
5ª FEIRA	SOPA	Couve flor e nabo	205,0	49,0	1,1	0,1	7,9	1,6	1,6	1,7	0,2
	ALMOÇO	Jardineira de vaca (12)	788,7	188,5	10,7	2,0	15,3	3,0	1,6	7,6	0,2
	DIETA	Cubos de vaca estufados simples com batata cozida e salada de alface	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
	JANTAR	Arroz de perca com legumes cozidos (4)	767,4	183,4	6,5	1,7	21,6	1,0	1,2	9,1	0,2
	DIETA	Perca 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	Creme de ervilhas	479,5	114,6	2,2	0,3	18,6	2,2	3,7	4,6	0,2
	ALMOÇO	Salada primavera de atum (1,3,4)	975,2	233,1	7,4	1,2	26,7	1,9	2,3	14,2	0,3
	DIETA	Filetes de pescada grelhados com arroz branco e salada de alface e tomate (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	Almôndegas de tomata com puré de batata e salada de alface, pepino e cenoura (7)	767,4	183,4	6,5	1,7	21,6	1,0	1,2	9,1	0,2
	DIETA	Bife de peru com arroz branco e salada de alface	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
SABADO	SOPA	Nabiça	250,6	59,9	1,5	0,2	9,9	1,8	1,5	1,4	0,4
	ALMOÇO	Tiras de peru ao alinho com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	1046,6	250,1	8,4	1,6	27,1	1,2	2,0	15,9	0,2
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate	854,3	204,2	6,6	1,4	21,2	0,2	0,7	14,4	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	Muffins de legumes com massa espiral (1,3,4,7)	711,6	170,1	4,8	1,1	17,4	0,6	1,1	14,0	0,2
	DIETA	Maruca cozida com batata, cenoura e couve-flor (4)	541,4	129,4	5,4	1,2	7,0	0,6	0,7	13,1	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
DOMINGO	SOPA	Couve-coração	293,5	70,2	1,7	0,2	11,9	2,1	1,8	1,7	0,3
	ALMOÇO	Abrótea assada à Padeiro com batata e couve-de-Bruxelas cozidas (4)	504,9	120,7	4,5	1,0	11,0	0,8	1,1	8,8	0,3
	DIETA	Abrótea cozida com batata e couve-de-Bruxelas cozidas (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
	JANTAR	Perna de frango no forno com arroz de grelos e salada de alface e tomate	504,9	120,7	4,5	1,0	11,0	0,8	1,1	8,8	0,3
	DIETA	Perna de frango no forno com arroz branco e salada de alface	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

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 pelas Nutricionistas: Veronika Blazhchuk 3216N | Marta Conceição 4559NE

Aprovado por: _____