


**EMENTA SEMANAL - 3 a 9 de Outubro de 2022**

		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 courgette e coentros	212,6	50,8	1,2	0,2	8,3	2,0	1,5	1,6	0,2
	ALMOÇO	<b>Perna de peru no forno à Padeiro com arroz alegre (cenoura, ervilhas, milho) e salada de alface (12)</b>	709,6	169,6	5,4	1,1	17,9	0,7	1,3	12,0	0,1
	DIETA	Perna de peru no forno simples com arroz de cenoura e salada de alface	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	<b>Massada de tintureira com delícias do mar e salada de tomate (1,2,3,4,7,12,14)</b>	835,1	199,6	5,6	0,9	24,3	1,9	2,2	12,5	0,2
	DIETA	Tintureira cozida com batata 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
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de cenoura com hortelã	155,8	37,2	1,7	0,3	3,0	2,5	2,1	2,7	0,2
	ALMOÇO	<b>Feijoada de carnes e enchidos com arroz branco (12)</b>	1021,5	244,1	6,9	1,6	30,1	1,2	7,5	14,5	0,4
	DIETA	Bife de frango grelhado com molho de citrinos, arroz branco e legumes cozidos	2791,0	667,0	18,0	4,0	74,0	6,0	8,0	49,0	1,0
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
	JANTAR	<b>Pescada no forno com batata e feijão-verde salteados (4)</b>	759,3	181,5	4,7	0,8	23,9	0,6	1,2	10,3	0,3
	DIETA	Pescada no forno ao natural com batata e feijão-verde 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
4ª FEIRA	SOPA	Sopa de legumes (sem leguminosas)	187,7	44,9	1,0	0,2	7,3	2,1	1,9	1,6	0,2
	ALMOÇO	<b>Paloco à brás com salada de alface e tomate (3,4)</b>	877,9	209,8	9,8	1,6	17,6	0,7	1,2	12,3	0,7
	DIETA	Salada simples de peixe (batata, cenoura, brócolos e feijão-verde) (4)	349,8	83,6	2,6	0,4	7,3	1,0	1,2	7,5	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	<b>Novilho estufado com massa fusilli tricolor e salada de alface (1,3,12)</b>	1000,8	239,2	11,1	2,3	24,5	1,3	1,9	13,6	0,2
	DIETA	Novilho cozido com massa fusilli 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
5ª FEIRA	SOPA	Sopa de agrião	228,6	54,6	1,4	0,3	8,1	1,5	2,2	2,2	0,2
	ALMOÇO	<b>Salada de feijão-frade com atum e ovo cozido (3,4)</b>	823,2	196,7	10,7	1,5	12,3	1,1	1,6	12,6	0,5
	DIETA	Red-fish estufado simples com batata e brócolos cozidos (4)	317,3	72,1	1,1	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	<b>Frango assado com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e agrião</b>	929,8	222,2	6,0	1,3	24,7	1,2	1,9	16,7	0,2
	DIETA	Frango assado ao natural com arroz de cenoura e salada de alface	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
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de feijão-verde	224,8	53,7	1,2	0,2	9,0	2,4	2,2	1,7	0,2
	ALMOÇO	<b>Peixe espada grelhado com batata assada e grelos salteados (4)</b>	1024,4	244,8	10,5	1,8	24,0	1,6	1,3	13,1	0,5
	DIETA	Peixe espada grelhado com batata assada e grelos cozidos (4)	641,1	153,2	10,2	2,3	7,1	1,9	1,6	8,3	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	<b>Almôndegas de tomata com massa e salada mista (1,3)</b>	808,3	193,2	8,6	1,8	22,0	0,6	0,9	9,6	0,1
	DIETA	Almôndegas estufadas simples com massa e cenoura ralada (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
SÁBADO	SOPA	Sopa de feijão-encarnado com lombardo	479,5	114,6	2,2	0,3	18,6	2,2	3,7	4,6	0,2
	ALMOÇO	<b>Pá de porco recheada com farinheira, arroz de passas e salada (12)</b>	1000,8	239,2	11,1	2,3	24,5	1,3	1,9	13,6	0,2
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada	939,5	224,5	6,0	1,3	25,3	1,1	1,9	16,6	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	<b>Abrótea no forno com batata assada e couve-flor cozida (4)</b>	426,8	102,0	4,5	0,7	6,4	1,0	1,1	8,9	0,3
	DIETA	Abrótea no forno simples com batata e couve-flor 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
DOMINGO	SOPA	Creme de brócolos	219,3	52,4	1,2	0,2	9,0	1,9	1,4	1,3	0,2
	ALMOÇO	<b>Panadinhos de porco com arroz primavera (cenoura, feijão-verde e ervilhas) e salada de alface e tomate (1,3,12)</b>	1208,6	288,9	13,9	3,6	31,6	2,5	0,9	12,8	0,2
	DIETA	Bifanas grelhadas com arroz branco com salada de alface e tomate	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
	JANTAR	<b>Robalo grelhado com batata e grelos cozidos (4)</b>	433,8	103,7	4,6	0,7	6,4	1,0	1,0	9,0	0,3
	DIETA	Robalo grelhado com batata 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

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.**

**EMENTA SEMANAL - 10 a 16 de outubro de 2022**

		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	Juliana de legumes	223,1	53,3	1,2	0,2	8,7	2,1	2,2	1,9	0,2
	ALMOÇO	<b>Empadão de carnes mistas com salada de alface e cenoura ralada (3,7,12)</b>	583,7	139,5	10,0	2,5	6,3	1,5	1,1	8,9	0,2
	DIETA	Estufado simples de novilho com batata cozida e salada de alface e cenoura ralada	614,2	146,8	9,8	2,3	6,9	0,5	0,6	12,4	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	<b>Solha no forno com pão ralado aromático (com coentros) com arroz de legumes (1,4,12)</b>	426,8	102,0	4,5	0,7	6,4	1,0	1,1	8,9	0,3
	DIETA	Solha no forno ao natural com arroz de legumes (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
3ª FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres	228,6	54,6	1,4	0,3	8,1	1,5	2,2	2,2	0,2
	ALMOÇO	<b>Favas guisadas com entrecosto e enchidos (1,6,12)</b>	957,2	228,8	7,9	1,7	25,9	2,2	8,6	15,9	0,1
	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	<b>Filetes de pescada no forno com broa em cama de cenoura e grelos com batata cozida (1,4)</b>	723,7	173,0	4,4	0,7	23,2	1,2	1,2	9,6	0,3
	DIETA	Filetes de pescada no forno ao natural com batata cozida	717,5	171,5	5,8	1,3	18,8	0,5	0,7	10,6	0,7
	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 com ervilhas	231,3	55,3	1,3	0,2	9,0	2,3	2,2	1,9	0,2
	ALMOÇO	<b>Caril de frango com arroz de manteiga e salada de alface e tomate (7)</b>	767,4	183,4	6,5	1,7	21,6	1,0	1,2	9,1	0,2
	DIETA	Frango assado com arroz de cenoura e salada de alface e tomate	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	<b>Açorda de bacalhau com salada de alface e coentros (1,3,4,12)</b>	877,9	209,8	9,8	1,6	17,6	0,7	1,2	12,3	0,7
	DIETA	Açorda simples de bacalhau com salada de alface e coentros (1,3,4,12)	835,1	199,6	5,6	0,9	24,3	1,9	2,2	12,5	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	Sopa de alho-francês e couve-flor	218,7	52,3	1,2	0,2	8,6	2,1	2,0	1,7	0,2
	ALMOÇO	<b>Peru ao alinho com massa farfalle e couve-de-Bruxelas salteada (1,3,12)</b>	1046,6	250,1	8,4	1,6	27,1	1,2	2,0	15,9	0,2
	DIETA	Estufado simples de peru com massa farfalle e couve-de-Bruxelas cozida (1,3)	939,5	224,5	6,0	1,3	25,3	1,1	1,9	16,6	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	<b>Maruca no forno com molho de cenoura e laranja com batata e couve-de-Bruxelas cozidas (4)</b>	484,8	115,9	5,1	0,8	7,1	1,1	1,3	10,2	0,3
	DIETA	Maruca no forno com molho de cenoura e laranja com batata e couve-de-Bruxelas 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
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de grão com lombardo	479,5	114,6	2,2	0,3	18,6	2,2	3,7	4,6	0,2
	ALMOÇO	<b>Caldeirada de peixes com pimentos (2,4,12,14)</b>	748,5	178,9	8,5	1,6	12,6	0,8	0,8	12,7	0,2
	DIETA	Caldeirada simples de peixes (2,4,12,14)	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
	JANTAR	<b>Hambúrguer vegetariano com arroz de cenoura e salada de tomate (1,7,12)</b>	598,4	143,0	4,8	0,8	19,5	1,5	3,1	5,0	0,1
	DIETA	Hambúrguer vegetariano com arroz de cenoura e salada de tomate (1,7,12)	598,4	143,0	4,8	0,8	19,5	1,5	3,1	5,0	0,1
	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 abóbora com salsa	190,2	45,5	1,1	0,2	7,3	1,6	1,1	1,5	0,2
	ALMOÇO	<b>Lasanha de frango com cenoura e espinafres com salada de alface e tomate (1,3,7)</b>	504,9	120,7	4,5	1,0	11,0	0,8	1,1	8,8	0,3
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa penne e salada de alface e tomate (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	<b>Red-fish no forno com batata e brócolos cozidos (4)</b>	759,3	181,5	4,7	0,8	23,9	0,6	1,2	10,3	0,3
	DIETA	Red-fish no forno ao natural com batata e brócolos 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
DOMINGO	SOPA	Creme de peixe com croutons (1,3,4)	334,9	80,1	1,2	0,2	12,8	2,1	4,7	4,3	0,2
	ALMOÇO	<b>Salada de couscous com salmão e legumes (cenoura, feijão-verde, couve-coração e pimentos) (1,4)</b>	933,2	223,0	11,4	2,6	19,1	1,1	1,5	15,9	0,2
	DIETA	Salmão grelhado com batata, cenoura e feijão-verde cozidos (4)	840,4	200,9	5,5	1,3	20,9	0,0	0,6	16,4	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	<b>Salada de frango com batata-doce, cogumelos, laranja e queijo mozzarella com molho de mel e mostarda (7,10,12)</b>	929,8	222,2	6	1,3	24,7	1,2	1,9	16,7	0,2
	DIETA	Salada de frango com batata-doce, cogumelos, laranja e queijo mozzarella (7)	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



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.**