


EMENTA SEMANAL - 6 a 12 de Fevereiro de 2023

		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	Sopa de grelos	250,6	59,9	1,5	0,2	9,9	1,8	1,5	1,4	0,4
	ALMOÇO	Pá de porco assada com puré de batata e grelos salteados (7)	992,3	237,2	10,6	2,2	26,8	0,3	0,9	11,8	0,2
	DIETA	Pá de porco assada ao natural com batata cozida e grelos salteados (7)	931,7	222,7	5,5	1,2	27,9	0,2	0,8	14,6	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	Filetes de pescada fritos com arroz de tomate com salada de alface e cenoura ralada (1,3,4)	484,8	115,9	5,1	0,8	7,1	1,1	1,3	10,2	0,3
	DIETA	Filetes de pescada no forno com arroz de tomate e salada de alface e cenoura ralada (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	Creme de alface	205,0	49,0	1,1	0,1	7,9	1,6	1,6	1,7	0,2
	ALMOÇO	Frango ao pomodoro com massa espiral tricolor e salada de alface e tomate (1,3,12)	565,7	135,2	7,6	1,9	6,3	1,2	0,9	10,3	0,3
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa espiral tricolor e salada de alface e tomate (1,3)	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
	JANTAR	Paloco à gomes de sá com salada mista (3,4)	502,3	120,1	6,2	1,1	5,3	0,8	0,8	10,6	0,3
	DIETA	Salada de paloco cozido com batata e cenoura (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	Juliana de legumes	223,1	53,3	1,2	0,2	8,7	2,1	2,2	1,9	0,2
	ALMOÇO	Chili beans com arroz branco	583,7	139,5	10,0	2,5	6,3	1,5	1,1	8,9	0,2
	DIETA	Picadinho de vaca simples com arroz branco 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	Soufflé de peixe com grelos salteados (3,4)	835,1	199,6	5,6	0,9	24,3	1,9	2,2	12,5	0,2
	DIETA	Pescada cozida com batata e grelos 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
5ª 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	Rancho de peru (grão, couve, peru, massa e cenoura) (1,3)	650,6	155,5	7,9	1,6	8,2	0,3	0,6	13,2	0,1
	DIETA	Peru cozido com massa e cenoura (1,3)	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	Dourada grelhada com batata assada, brócolos e cenoura (4)	737,5	176,3	4,5	0,7	25,2	0,7	1,1	8,1	0,3
	DIETA	Dourada grelhada com batata assada, brócolos e cenoura (4)	763,5	182,5	4,8	0,7	24,9	0,7	1,1	9,3	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
6ª FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres	223,1	53,3	1,2	0,2	8,7	2,1	2,2	1,9	0,2
	ALMOÇO	Pataniscas de legumes com arroz de feijão (1,3)	823,2	196,7	10,7	1,5	12,3	1,1	1,6	12,6	0,5
	DIETA	Bife grelhado com arroz branco e cenoura ralada	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	Frango assado com batata assada e esparregado de espinafres (1,3,7,12)	1001,9	239,5	8,4	1,9	26,2	1,6	2,1	16,5	0,2
	DIETA	Frango assado ao natural com batata assada e esparregado de espinafres (1,3,7,12)	841,3	201,1	5,5	1,3	21,0	0,1	0,6	16,3	0,2
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SÁBADO	SOPA	Creme de cenoura	479,5	114,6	2,2	0,3	18,6	2,2	3,7	4,6	0,2
	ALMOÇO	Almôndegas de fricassé com massa e legumes salteados (1,3)	923,1	220,6	6,9	1,3	26,2	0,3	0,9	12,6	0,2
	DIETA	Almôndegas estufadas simples com massa e legumes cozidos (1,3)	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	Abrótea de tomata com puré de batata, brócolos e cenoura (4)	605,4	144,7	10,5	2,5	6,4	1,2	1,4	8,9	0,4
	DIETA	Abrótea cozida com batata, brócolos e cenoura (4)	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
DOMINGO	SOPA	Sopa de nabo	219,0	52,3	1,3	0,2	9,0	2,4	1,8	1,2	0,2
	ALMOÇO	Bife de frango grelhado com massa salteada com cenoura e alho-francês, salada de alface e tomate (1,3)	828,0	197,9	4,9	1,1	24,7	0,5	1,2	13,1	0,2
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa e salada de alface e tomate (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	Pampo no forno com cuscus de legumes (1,4)	726,6	173,7	10,4	2,3	12,1	1,9	0,2	7,6	0,4
	DIETA	Pampo no forno natural com cuscus de legumes (1,4)	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

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 pela Nutricionista: Veronika Blazhchuk 3216N

Aprovado por: _____