



EMENTA SEMANAL - 10 a 16 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	Creme de cenoura com hortelã	155,8	37,2	1,7	0,3	3,0	2,5	2,1	2,7	0,2
	ALMOÇO	Meia desfeita de bacalhau com grão (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 (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	Cubos de peru no tacho com arroz de cenoura e salada	923,1	220,6	6,9	1,3	26,2	0,3	0,9	12,6	0,2
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada de alface e cenoura	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
3ª FEIRA	SOPA	Brócolos	228,6	54,6	1,4	0,3	8,1	1,5	2,2	2,2	0,2
	ALMOÇO	Pá de porco estufada com massa e legumes assados (1,3,12)	1000,8	239,2	11,1	2,3	24,5	1,3	1,9	13,6	0,2
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa e legumes cozidos (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	Salada Russa de atum (3,4)	433,8	103,7	4,6	0,7	6,4	1,0	1,0	9,0	0,3
	DIETA	Peixe cozido com batata e feijão-verde (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
4ª 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 (carapaus e sardinhas grelhadas) 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	Trouxas gratinadas de carne com arroz alegre (7,12)	854,3	204,2	6,6	1,4	21,2	0,2	0,7	14,4	0,2
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface	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
5ª FEIRA	SOPA	Abóbora	390,9	93,4	4,5	1,3	9,0	1,8	1,9	4,2	0,72
	ALMOÇO	Frango à Caçador com arroz de tomate e salada de alface e tomate	923,1	220,6	6,9	1,3	26,2	0,3	0,9	12,6	0,2
	DIETA	Frango estufado com arroz 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	Legumes 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	Salada de legumes e ovo cozido (3)	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
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	Jardineira de carne de vaca (6,12)	605,4	144,7	10,5	2,5	6,4	1,2	1,4	8,9	0,4
	DIETA	Carne de vaca cozida 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	Abrotea no forno com courgette e abóbora com arroz de grelos (4)	586,0	140,1	10,1	2,4	6,3	1,2	1,4	8,8	0,4
	DIETA	Abrotea no forno com courgette e abóbora com arroz de grelos (4)	586,0	140,1	10,1	2,4	6,3	1,2	1,4	8,8	0,4
	SOBREMESA	Fruta da época	197,4	47,2	0,3	0,0	10,5	10,3	2,0	0,7	0,0
SÁBADO	SOPA	Feijão com lombardo	479,5	114,6	2,2	0,3	18,6	2,2	3,7	4,6	0,2
	ALMOÇO	Pescada à Zé 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 estufada simples com batata e legumes 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
	JANTAR	Bifanas de cebolada com arroz malandrinho e salada de alface e tomate (12)	709,4	169,5	4,6	1,0	17,8	0,6	1,1	13,9	0,2
	DIETA	Coelho cozido com arroz e salada de alface	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
DOMINGO	SOPA	Espinafres	219,3	52,4	1,2	0,2	9,0	1,9	1,4	1,3	0,2
	ALMOÇO	Bifes de peru estufados com cogumelos com massa <i>penne</i> e salada mista (1,3)	877,9	209,8	9,8	1,6	17,6	0,7	1,2	12,3	0,7
	DIETA	Bifes de peru grelhados com massa <i>penne</i> e salada mista (1,3)	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	Caldeirada de peixe (2,4,14)	598,4	143,0	4,8	0,8	19,5	1,5	3,1	5,0	0,1
	DIETA	Pescada cozida com batata, cenoura e couve-de-Bruxelas cozidas (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

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: _____