

EMENTA SEMANAL - 29 de maio a 4 de junho 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	Espinafres	219,3	52,4	1,2	0,2	9,0	1,9	1,4	1,3	0,2
	ALMOÇO	Massa <i>penne</i> à bolonhesa com salada mista (1,3,12)	679,1	162,3	5,2	1,1	17,1	0,9	1,1	11,5	0,1
	DIETA	Novilho estufado simples com massa <i>penne</i> e salada de alface (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	Jardineira de pota (2,4,14)	1001,9	239,5	8,4	1,9	26,2	1,6	2,1	16,5	0,2
	DIETA	Pota cozida com batata e cenoura (2,4,14)	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
3ª FEIRA	SOPA	Creme de abóbora com hortelã	219,0	52,3	1,3	0,2	9,0	2,4	1,8	1,2	0,2
	ALMOÇO	Meia desfeita de paloco com grão, ovo cozido e salada mista (3,4)	560,3	133,9	5,6	1,0	9,0	0,7	1,7	11,5	1,5
	DIETA	Pescada cozida 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 frango grelhado com molho de citrinos, batata-doce e salada de alface e beterraba (1,3,7)	753,0	180,0	4,8	1,0	20,3	1,6	2,2	13,4	0,2
	DIETA	Bife de frango grelhado com molho de citrinos, batata-doce e salada de alface e beterraba	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
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	0,7
	ALMOÇO	Arroz à valenciana (porco, frango, salsichas, ervilhas e cenoura) (1,6,7,12)	946,1	226,1	5,7	1,2	28,8	1,4	2,6	14,0	0,2
	DIETA	Frango cozido com arroz e macedónia de legumes	921,2	220,2	5,5	1,2	27,1	0,2	0,8	14,8	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	Abrótea estufada com batata e couve-flor cozidas (4)	471,9	112,8	5,1	0,8	6,8	0,8	1,0	9,9	0,3
	DIETA	Abrótea estufada com batata e couve-flor cozidas (4)	471,9	112,8	5,1	0,8	6,8	0,8	1,0	9,9	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	Feijão-encarnado	439,0	104,9	1,6	0,2	17,1	2,2	5,3	5,1	0,3
	ALMOÇO	Massa gratinada com frango, bacon e cogumelos, salada de tomate (1,3,6,7,10,12)	1001,9	239,5	8,4	1,9	26,2	1,6	2,1	16,5	0,2
	DIETA	Frango cozido com massa e salada de tomate (1,3)	921,2	220,2	5,5	1,2	27,1	0,2	0,8	14,8	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	Empadão de atum (com puré) com cenoura e espinafres incorporados (1,3,4,7,12)	600,5	143,5	9,6	1,7	6,2	1,3	0,9	8,0	0,4
	DIETA	Pampo assado simples com batata assada e cenoura 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
6ª FEIRA	SOPA	Juliana de legumes	223,1	53,3	1,2	0,2	8,7	2,1	2,2	1,9	0,2
	ALMOÇO	Peru no tacho à primavera com arroz de cenoura	767,4	183,4	6,5	1,7	21,6	1,0	1,2	9,1	0,2
	DIETA	Peru estufado simples com arroz de cenoura	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	Perca à Lagareiro com batata à murro e salada de tomate e cenoura (12,14)	440,4	105,3	5,0	0,8	5,2	0,8	1,0	9,8	0,3
	DIETA	Perca no forno com batata à murro e salada de alface e tomate (12,14)	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
SÁBADO	SOPA	Feijão-verde	224,8	53,7	1,2	0,2	9,0	2,4	2,2	1,7	0,2
	ALMOÇO	Lasanha de frango com espinafres salteados (1,3,7)	504,9	120,7	4,5	1,0	11,0	0,8	1,1	8,8	0,3
	DIETA	Bife de frango no tacho com massa <i>penne</i> e espinafres cozidos (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	Pescada de coentrada com batata, cenoura e couve-flor cozidas (2,4,12,14)	507,5	121,3	6,7	1,2	4,9	0,5	0,7	10,2	0,5
	DIETA	Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor cozidas (2,4,12,14)	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
DOMINGO	SOPA	Creme de brócolos	212,6	50,8	1,2	0,2	8,3	2,0	1,5	1,6	0,2
	ALMOÇO	Stroganoff de porco com arroz branco e salada de alface e tomate (7,12)	767,4	183,4	6,5	1,7	21,6	1,0	1,2	9,1	0,2
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface e tomate	1038,1	248,1	7,8	1,5	29,8	0,2	0,9	13,8	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	Carapau no forno com molho à espanhola, batata cozida e salada de alface e tomate (4)	471,9	112,8	5,1	0,8	6,8	0,8	1,0	9,9	0,3
	DIETA	Carapau no forno com batata cozida e salada de alface e tomate (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.

Elaborado pelas Nutricionistas: Veronika Blazhchuk 3216N e Susana Neves 0309N

Aprovado por: _____

EMENTA SEMANAL - 5 a 11 de junho 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	Grelas	250,6	59,9	1,5	0,2	9,9	1,8	1,5	1,4	0,4
	ALMOÇO	Massada de pescada com delícias do mar, pimentos e coentros (1,2,3,4,7,12,14)	835,1	199,6	5,6	0,9	24,3	1,9	2,2	12,5	0,2
	DIETA	Pescada 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
	JANTAR	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
	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
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	Rojões de porco com migas de couve-portuguesa, feijão-frade e broa de milho (1,12)	740,0	176,9	12,1	2,6	7,3	1,0	1,6	14,0	0,2
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa espiral 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
	JANTAR	Peixe-espada grelhado com batata e couve-de-Bruxelas (4)	433,8	103,7	4,6	0,7	6,4	1,0	1,0	9,0	0,3
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata e couve-de-Bruxelas (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	Creme de cenoura com ervilhas	231,3	55,3	1,3	0,2	9,0	2,3	2,2	1,9	0,2
	ALMOÇO	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
	JANTAR	Filetes de pescada em cama de grelos e alho-francês com arroz de coentros (4)	680,3	162,6	4,1	0,6	21,7	1,2	1,7	9,2	0,2
	DIETA	Filetes de pescada ao natural com arroz de coentros e feijão-verde (4)	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
5ª FEIRA	SOPA	Juliana de legumes	223,1	53,3	1,2	0,2	8,7	2,1	2,2	1,9	0,2
	ALMOÇO	Rancho de peru (peru, macarronete, grão, cenoura e lombardo) (1,3,12)	741,7	177,3	10,1	2,0	13,3	1,7	2,5	11,4	0,2
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa macarronete e cenoura cozida (1,3)	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	Red-fish de coentrada com batata cozida e esparregado de espinafres (1,4,7,12)	711,6	170,1	4,8	1,1	17,4	0,6	1,1	14,0	0,2
	DIETA	Red-fish estufado simples com batata e espinafres cozidos (4,7)	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
6ª FEIRA	SOPA	Canja de frango com massinhas (1,3)	239,8	57,1	1,3	0,2	9,5	2,1	2,0	1,7	0,2
	ALMOÇO	Quiche de salmão e macedónia de legumes (1,3,4,7,12)	1046,6	250,1	8,4	1,6	27,1	1,2	2,0	15,9	0,2
	DIETA	Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolos cozidos (4)	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	Bife de frango grelhado com molho tsatsiki, arroz branco e salada de alface (7)	605,4	144,7	10,5	2,5	6,4	1,2	1,4	8,9	0,4
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface	560,3	133,9	5,6	1,0	9,0	0,7	1,7	11,5	1,5
	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 e courgette	190,2	45,5	1,1	0,2	7,3	1,6	1,1	1,5	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	Açorda de paloco com salada de alface e coentros (1,3,4,12)	877,9	209,8	9,8	1,6	17,6	0,7	1,2	12,3	0,7
	DIETA	Salada simples de pescada (batata, cenoura, feijão-verde e couve-flor) (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	218,7	52,3	1,2	0,2	8,6	2,1	2,0	1,7	0,2
	ALMOÇO	Bolinhas de alheira e maçã com arroz de tomate e salada de alface (1 a 14)	984,1	235,2	19,0	3,2	9,3	0,7	1,1	10,3	0,4
	DIETA	Frango estufado com arroz branco e salada de alface	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	Maruca cozida com batata, cenoura e couve-flor cozidas (4)	484,8	115,9	5,1	0,8	7,1	1,1	1,3	10,2	0,3
	DIETA	Maruca cozida com batata, cenoura e couve-flor 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

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