

Semana 1					
		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Férias Escolares de Natal					
Quinta – dia 3	 Sopa Cenoura	110	3.2	2.3	19
	 Bife de frango grelhado	138	30.3	3.4	1.3
	 Arroz de ervilhas ¹⁰	91	3	2.3	14.2
	 Alface, tomate e couve roxa ¹⁰	15.9	0.9	0.2	2.8
	 Maçã	87	0.3	0.8	20.5
	Total diário	441.9	37.6	9	57.8
Sexta – dia 4	 Sopa de feijão – verde	112	3.7	2.3	18.8
	 Salada russa com atum ^{3,4,10}	402	22.7	2.5	70.7
	 Cenoura, tomate e pepino ¹⁰	11	0.7	0.2	1.6
	 Iogurte de aromas ⁷	89	5.1	2	12.6
	Total diário	614	32.2	7	103.7

Ementas Janeiro de 2019

Semana 2					
		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Segunda – dia 7	 Sopa de couve coração e grão de bico	147	5.9	3	23.8
	 Douradinhos no forno ^{1,3,4,6,7,11}	489	27.9	37.8	9.1
	 Arroz de cenoura	27	0.4	0.9	4.1
	 Alface, cebola e milho ¹⁰	83	4.5	3.5	32.9
	 kiwi	65	1.3	0.6	13.2
Total diário		811	43.6	45.8	83.1
Terça – dia 8	 Sopa de abóbora	103	2.7	2.2	18
	 Jardineira (carne de vaca, batata, cenoura e ervilha) ¹⁰	458	45.3	13.8	40.8
	 Alface, beterraba e cebola ¹⁰	26	0.6	2.1	1.3
	 Maçã	87	0.3	0.8	20.5
Total diário		674	48.9	18.9	80.6
Quarta – dia 9	 Sopa de cenoura e curgete	108	3.1	2.2	18.2
	 Ovos mexidos com queijo e cogumelos ^{3,10}	155	11.8	11.9	0.1
	 Arroz de ervilha ¹⁰	38	0.7	0.1	8.4
	 Legumes salteados ¹⁰	24	1.5	0.3	4
	 Pera	54	0.4	0.5	12.5
Total diário		379	17.5	15	43.2
Quinta – dia 10	 Sopa de couve penca	106	3.2	2.3	17.9
	 Peixe vermelho assado ⁴	230	28.1	12.1	2.3
	 Batata corada	411	8.1	13	64
	 Tomate, cenoura e pimento	32	0.6	2.1	2.8
	 Banana	84	1.4	0.4	19.3
Total diário		863	41.4	29.9	131.5
Sexta – dia 11	 Sopa de alho-francês	109	3.6	2.3	18.3
	 Massa salteada com legumes e peru ¹	222.7	33.9	4.4	11.6
	 Gomos de tomate ¹⁰	28	0.4	2.2	1.8
	 Tangerina	52	0.9	0.1	11.3
Total diário		411.7	38.8	9	43

Alergénios: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 – Crustáceos e Moluscos, 3 - Ovos, 4 - Peixes, 5 - Amendoins e Frutos de casca rijas, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Aipo, 9 - Mostarda, 10 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 11 – Tremçoço. **A presente ementa pode sofrer alterações.**

Joana Ferreira 2735N

Ementas Janeiro de 2019

Semana 3					
		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Segunda – dia 14	 Sopa de brócolos	101	3	2.3	17
	 Coxa de frango assada	268	37.2	12.9	0.8
	 Batata assada	411	8.1	13	64
	 Alface, cenoura e cebola ¹⁰	21	1.8	0.3	2.7
	 Laranja	52	1.4	0.2	11.4
	Total diário	853	51.5	16.7	95.9
Terça – dia 15	 Sopa de Repolho	106	3.2	2.3	17.9
	 Arroz de bacalhau	465	18.5	16.3	64.7
	 Espargado de grelos	29	2.6	0.6	3.5
	 Pera	54	0.4	0.5	12.5
	Total diário	654	24.7	19.4	98.6
Quarta – dia 16	 Creme de ervilhas ¹⁰	126	5.2	2.4	20.5
	 Massa à lavrador ¹	139	8.6	5.5	13.8
	 Gomos de tomate ¹⁰	28	0.4	2.2	1.8
	 Maçã	87	0.3	0.8	20.5
	Total diário	380	14.8	10.9	56.6
Quinta – dia 17	 Sopa de couve-flor	107	3.6	2.2	17.8
	 Abrotea cozida	178	26.3	11.9	2.5
	 Batata cozida	220	6.2	-	48
	 Feijão-verde e cenoura cozidos	21	1.8	0.3	2.7
	 Iogurte de aromas ⁷	89	5.1	2	12.6
	Total diário	615	43	16.4	83.6
Sexta – dia 18	 Sopa de cenoura	110	3.2	2.3	19
	 Coelho estufado	253	34.8	11.9	1.8
	 Arroz branco	38	0.7	0.1	8.4
	 Alface, couve roxa e pimento ¹⁰	32	0.6	2.1	2.8
	 Tangerina	96	1.6	0.6	11.3
	Total diário	529	40.9	17	43.3

Alergénios: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 – Crustáceos e Moluscos, 3 - Ovos, 4 - Peixes, 5 - Amendoins e Frutos de casca rija, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Aipo, 9 - Mostarda, 10 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 11 – Tremoço. **A presente ementa pode sofrer alterações.**

Joana Ferreira 2735N

Ementas Janeiro de 2019

Semana 4					
		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Segunda – dia 21	Sopa de couve branca e feijão vermelho	110	3.4	2.2	18.9
	Salmão gratinado ^{4,5,6}	489	27.9	37.8	9.1
	Arroz de branco	38	0.7	0.1	8.4
	Alface, cenoura e tomate ¹⁰	13	1.2	0.1	2.4
	Pera	54	0.4	0.5	12.5
	Total diário	704	33.6	40.7	51.3
Terça – dia 22	Sopa de alface	103	3.2	2.2	17.3
	Fêveras grelhadas	421	64.8	18	-
	Massa salteada com legumes ¹	53.7	2.4	0.5	9.8
	Banana	84	1.4	0.4	19.3
	Total diário	661.7	71.8	21.1	46.4
Quarta – dia 23	Sopa de espinafres	103	3.1	2.4	17.1
	Carapau grelhado ⁴	121	22.7	3.3	-
	Batata cozida	220	6.2	-	48
	Alface, cenoura e rúcula ¹⁰	29	2.6	0.5	3.3
	Uvas	104.8	0.4	0.7	25.3
	Total diário	577.8	35	6.9	93.7
Quinta – dia 24	Sopa de couve coração	106	3.2	2.3	17.9
	Omelete de fiambre de peru ^{1,3,7,9}	139	8.6	5.5	13.8
	Arroz de cenoura	27	0.4	0.9	4.1
	Alface, pepino e tomate ¹⁰	16	0.9	0.2	2.8
	Maçã	87	0.3	0.8	20.5
	Total diário	375	13.4	9.7	59.1
Sexta – dia 25	Juliana de legumes	108	3.3	2.3	18.3
	Almondegas estufadas ^{1,3,11}	378	30.1	26.1	5.8
	Massa cozida ¹	62	2.1	1.4	10
	Couve roxa, cebola e tomate ¹⁰	32	0.6	2.1	2.8
	Tangerina	52	0.9	0.1	11.3
	Total diário	632	37	32	48.2

Alergénios: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 – Crustáceos e Moluscos, 3 - Ovos, 4 - Peixes, 5 - Amendoins e Frutos de casca rijas, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Aipo, 9 - Mostarda, 10 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 11 – Tremçoço. **A presente ementa pode sofrer alterações.**

Joana Ferreira 2735N

Ementas Janeiro de 2019

Semana 5					
		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Segunda – dia 28	 Sopa de couve nabiça	101	2.8	2.2	17.2
	 Bacalhau à Brás	498	18.5	23.8	65.5
	 Alface, tomate e beterraba	29.3	0.7	2.2	1.9
	 Gelatina de tutti-fruti	61	102	-	15.1
	Total diário	689.3	124	28.2	99.7
Terça – dia 29	 Creme de brócolos	101	3	2.3	17
	 Escalopes de peru	169	31.5	3.9	1.8
	 Arroz malandrinho de tomate	29	0.4	0.9	4.1
	 Alface, cenoura e cebola ¹⁰	32	0.6	2.1	2.8
	 Banana	84	1.4	0.4	19.3
	Total diário	415	36.9	9.6	45
Quarta – dia 30	 Sopa de couve branca	106	3.2	2.3	17.9
	 Massada de peixe ^{1,2,4}	230	22.7	3.3	50
	 Alface, pimento e tomate ¹⁰	32	0.6	2.1	2.8
	 Maçã	87	0.3	0.8	20.5
	Total diário	455	26.8	8.5	91.2
Quinta – dia 31	 Sopa de cenoura e abóbora	103	2.5	2.1	18.1
	 Lombo assado	268	37.2	12.9	0.8
	 Batata corada	411	8.1	13	64
	 Espargado de grelos	29	2.6	0.6	3.5
	 Laranja	52	1.4	0.2	11.1
	Total diário	863	51.8	28.8	97.5
Sexta – dia 1	 Sopa de couve lombarda	126	5.2	2.4	20.5
	 Solha grelhada	230	28.1	12.1	2.3
	 Arroz de legumes	50	1	2.2	6.6
	 Gomos de tomate ¹⁰	28	0.4	2.2	1.8
	 Pera	54	0.4	0.5	12.5
	Total diário	488	35.1	19.4	43.7

Alergénios: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 – Crustáceos e Moluscos, 3 - Ovos, 4 - Peixes, 5 - Amendoins e Frutos de casca rija, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Aipo, 9 - Mostarda, 10 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 11 – Tremçoço. **A presente ementa pode sofrer alterações.**

Joana Ferreira 2735N