

Ementas

Semana 1

		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Férias Carnaval 					
Quinta – 7	 Sopa de couve penca e feijão branco	106	3.2	2.3	17.9
	 Bacalhau à gomes de sá ^{3,4}	490	18.5	16.4	65.5
	 Cenoura, tomate e cebola ¹⁰	32	0.6	2.1	2.8
	 Pera	54	0.4	0.5	12.5
	Total diário	682	22.7	21.3	98.7
Sexta – 8	 Sopa de brócolos	101	3	2.3	17
	 Massa com carne (cenoura e ervilha) ^{1,10}	210	8.5	5.4	15.3
	 Alface, cebola e pepino ¹⁰	26.7	0.7	2.2	1
	 Laranja	52	1.4	0.2	19.3
	Total diário	389.7	13.6	10.1	52.6



Ementas

Semana 2					
		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Segunda – dia 11	 Sopa de legumes	108.3	3.3	2.3	18.3
	 Jardineira de frango (batata, cenoura e ervilha) ¹⁰	403.4	40.2	8.2	40.9
	 Alface, beterraba e cebola ¹⁰	26	0.6	2.1	1.3
	 Maça	87	0.3	0.8	20.5
	Total diário	624.7	44.4	13.4	81
Terça – dia 12	 Couve lombarda	106	3.5	2.2	17.7
	 Filetes de pescada ^{1,3,4,6}	293.8	36.9	14.6	3.6
	 Arroz de tomate malandrinho	29	0.4	0.9	4.1
	 Alface, cenoura e rúcula ¹⁰	29	2.6	0.5	3.3
	 Banana	84	1.4	0.4	19.3
	Total diário	541.8	44.8	18.6	48
Quarta – dia 13	 Sopa de feijão – verde	112	3.7	2.3	18.8
	 Massa à bolonhesa ¹	453.8	4.1	43.2	11.9
	 Cebola, tomate e pepino ¹⁰	11	0.7	0.2	1.6
	 Tangerina	51.7	0.9	0.1	11.3
	Total diário	628.5	9.4	45.8	43.6
Quinta – dia 14	 Sopa de alho-francês	109	3.6	2.3	18.3
	 Omelete de fiambre de peru ^{1,3,7,9}	139	8.6	5.5	13.8
	 Arroz de legumes	50	1	2.2	6.6
	 Gomos de tomate ¹⁰	28	0.4	2.2	1.8
	 Gelatina de tutti-frutti ¹	61	1.2	-	15.1
	Total diário	387	14.8	12.2	55.6
Sexta – dia 15	 Sopa de couve coração	106.2	3.2	2.3	17.9
	 Carapau grelhado ⁴	120.6	22.7	3.3	-
	 Batata cozida	230.3	6.5	-	50
	 Cenoura e feijão verde cozidos	21	1.8	0.3	2.7
	 Kiwi	65	1.3	0.6	13.2
	Total diário	543.1	35.5	6.5	83.8

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 – Tremço. A presente ementa pode sofrer alterações.

Joana Ferreira 2735N



Ementas

Semana 3					
		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Segunda – dia 18	 Creme de ervilha ¹⁰	126	5.2	2.4	20.5
	 Salmão lascado gratinado ^{4,5,7}	488.6	27.9	37.8	9.1
	 Arroz branco	101.9	2	0.2	22.4
	 Couve roxa, alface e cenoura ¹⁰	15.9	0.9	0.2	2.8
	 Laranja	52	0.9	0.1	11.3
	Total diário	784.4	36.9	40.7	66.1
Terça – dia 19	 Sopa de couve branca	107.8	3.3	2.3	18.2
	 Lombo assado	268	37.2	12.9	0.8
	 Batata assada	411	8.1	13	64
	 Beterraba, rúcula e tomate ¹⁰	26	0.6	2.3	1.7
	 Pera	53.8	0.4	0.5	12.5
	Total diário	866.6	49.6	31	97.2
Quarta – dia 20	 Sopa de cenoura e curgete	108.2	3.1	2.2	18.6
	 Douradinhos no forno ^{1,3,4,6,7,11}	328.2	18.8	14.5	28.9
	 Arroz de ervilha	99	1.4	3.4	15.4
	 Alface, pimento e cebola ¹⁰	26.7	0.5	2.3	1.2
	 Kiwi	65	1.3	0.6	13.2
	Total diário	627.1	25.1	23	77.3
Quinta – dia 21	 Sopa de espinafres	103.5	3.1	2.4	17.1
	 Bife de peru com cogumelos ¹⁰	169.4	31.5	3.9	1.8
	 Massa salteada com legumes ¹	53.7	2.4	0.5	9.8
	 Maçã	87	0.3	0.8	20.5
	Total diário	413.6	37.3	7.6	49.2
Sexta – dia 22	 Sopa de couve-galega com feijão branco	140.7	5.8	2.4	23.4
	 Peixe vermelho assado ⁴	230	28.1	12.1	2.3
	 Puré de batata ⁷	220	6.2	-	48
	 Esparregado de grelos	29	2.6	0.6	3.5
	 Tangerina	51.7	0.9	0.1	11.3
	Total diário	671.4	43.6	15.2	88.5

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



Ementas

Semana 4					
		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Segunda – dia 25	 Juliana de legumes	108	3.3	2.3	18.3
	 Fêveras grelhadas	187.3	32.2	7.5	1.2
	 Massa lacinhos tricolores ¹	20	0.4	1.1	2
	 Alface, tomate e cenoura ¹⁰	12.9	0.7	0.1	2.4
	 Uvas	104.8	0.4	0.7	25.3
	Total diário	433	37	11.7	49.2
Terça – dia 26	 Sopa de alface	102.9	3.2	2.2	17.3
	 Ovos mexidos de queijo e cogumelos ^{3,7,10}	115	11.8	11.9	0.1
	 Arroz de cenoura	38	0.7	0.1	8.4
	 Tomate, couve roxa e cebola	15.9	0.8	0.3	2.8
	 Pera	53.8	0.4	0.5	12.5
	Total diário	325.6	16.9	15	41.1
Quarta – dia 27	 Sopa de curgete e ervilha	116	3.5	2.1	19.1
	 Abrótea cozida	178	26.3	26.3	2.5
	 Batata cozida	220	6.2	6.2	48
	 Brócolos e cenoura cozidos	21	1.8	0.3	2.7
	 Banana	84	1.4	0.4	19.3
	Total diário	619	39.2	35.3	91.6
Quinta – dia 28	 Sopa de couve-flor	107	3.6	2.2	17.8
	 Coelho estufado	253	34.8	11.9	1.8
	 Arroz de ervilha ¹⁰	38	0.7	0.1	8.4
	 Alface, rúcula e couve roxa	32	0.6	2.1	2.3
	 Maçã	87	0.3	0.8	20.5
	Total diário	517	40.1	17.1	50.8
Sexta – dia 29	 Sopa de abobora e couve coração	106	3.5	2.2	17.7
	 Salada russa com atum ^{3,4,10}	402	22.7	2.5	70.7
	 Gomos de tomate	28	0.4	2.2	1.8
	 Iogurte de aromas ⁷	89	5.1	2	12.6
	Total diário	625	31.7	8.9	102.8

Alergênicos: 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



Alergênicos: 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