



Ementas Abril de 2019

Semana 1

		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Segunda – dia 1	Sopa de couve coração e grão	147	5.9	3	23.8
	Peixe vermelho assado ⁴	230	28.1	12.1	2.3
	Batata assada	411	8.1	13	64
	Alface, beterraba e cebola ¹⁰	26	0.6	2.1	1.3
	Pera	54	0.4	0.5	12.5
	Total diário	868	43.1	30.7	103.9
Terça – dia 2	Sopa de alho-francês	109	3.6	2.3	18.3
	Bife de frango estufado	138	30.3	3.4	1.3
	Arroz malandrinho de feijão	50	1	2.2	6.6
	Alface, tomate e milho ¹⁰	193	4.7	4.3	32.9
	Gelatina tutti-frutti	61	1.2	-	15.1
	Total diário	551	40.8	12.2	74.2
Quarta – dia 3	Sopa de abobora				
	Massa de atum com cogumelos e pimento vermelho ^{1,10}	103	2.7	2.2	18
		236	36.6	16.2	49.2
	Gomos de tomate ¹⁰	28	0.4	2.2	1.8
	Banana	84	1.4	0.4	19.3
	Total diário	451	41.1	21	88.3
Quinta – dia 4	Sopa de repolho	106	3.2	2.3	17.9
	Pá de porco assada	268	37.2	12.9	0.8
	Purê de batata ⁷	220	6.2	-	48
	Cenoura, tomate e cebola ¹⁰	32	0.6	2.1	2.8
	Tangerina	52	0.9	0.1	11.3
	Total diário	678	48.1	17.4	80.8
Sexta – dia 5	Creme de cenoura	110	3.2	2.3	19
	Omelete de fiambre de peru ^{1,3,7,9}	155	11.8	11.9	0.1
	Arroz de ervilhas ¹⁰	91	3	2.3	14.2
	Brócolos e cenoura cozidos	21	1.8	0.3	2.7
	Maça assada	87	0.3	0.8	20.5
	Total diário	464	20.1	17.6	56.5

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

Semana 2 e 3

Férias da Páscoa

8 a 22 de abril



Semana 4					
		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Segunda – dia 22	Férias da Páscoa 				
Terça – dia 23	 Sopa de couve penca e grão	106	3.2	2.3	17.9
	 Perna de frango assadas	268	37.2	12.9	0.8
	 Batata corada	411	8.1	13	64
	 Espargado de grelos ^{1,7}	29	2.6	0.6	3.5
	 Maçã	87	0.3	0.8	20.5
	Total diário	901	51.4	29.6	106.7
Quarta – dia 24	 Sopa de brócolos	101	3	2.3	17
	 Filetes de pescada ^{1,2,3,4,6}	294	36.9	14.6	3.6
	 Arroz malandrinho de tomate	29	0.4	0.9	4.1
	 Alface, tomate e cebola ¹⁰	29.3	0.7	2.2	1.9
	 Iogurte de aromas ⁷	89	5.1	2	12.6
	Total diário	542.3	46.1	22	39.2
Quinta – dia 25	Feriado 25 de Abril 				
Sexta – dia 26	 Sopa de couve-flor	107	3.6	2.2	17.8
	 Almondegas estufadas ^{1,3,11}	378	30.1	26.1	5.8
	 Massa esparguete cozida ¹	62	2.1	1.4	10
	 Alface, cebola e cenoura ¹⁰	21	1.8	0.3	2.7
	 Laranja	52	1.4	0.2	11.4
	Total diário	620	39.3	30.2	47.7

Ementas Abril de 2019

Semana 5

		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Segunda – dia 29	 Creme de ervilhas				
	 Ovos mexidos com queijo e cogumelos ^{3,10}	101	3	2.3	17
		155	11.8	11.9	0.1
	 Arroz de cenoura	27	0.4	0.9	4.1
	 Alface, couve roxa e cenoura ¹⁰	16	0.9	0.2	2.8
		87	0.3	0.8	20.5
	 Maçã				
	Total diário	386	16.4	16.1	44.5
Terça – dia 30	 Sopa de couve lombarda	106	3.5	2.2	17.7
	 Bacalhau à Brás ^{3,4,7,10}	419.2	15.2	15.2	53.8
	 Alface, pimento e tomate ¹⁰	21	1.8	0.3	2.7
	 Laranja	52	0.9	0.1	11.3
	Total diário	598.2	21.4	17.8	85.5
Quarta – dia 1	Feriado – 1 de maio 				
Quinta – dia 2	 Sopa de espinafres	103	3.1	2.4	17.1
	 Galo estufado com ervilhas	413.9	40.2	8.2	1.2
		38	0.7	0.1	8.4
	 Arroz de branco	16	0.9	0.2	2.8
	 Couve roxa, cebola e cenoura ¹⁰	96	1.6	0.6	21.3
	 Tangerina				
	Total	666.9	46.5	11.5	50.8
Sexta – dia 3	Feriado – 3 de maio 				