

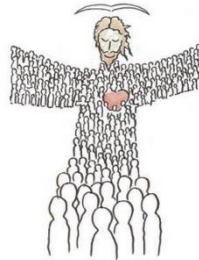
Ementas Junho 2019

Semana 1

		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Segunda – dia 3	 Sopa de couve coração e grão	147	5.9	3	23.8
	 Massa de Atum	236	36.6	16.2	49.2
	 Alface, beterraba e cebola ¹⁰	26	0.6	2.1	1.3
	 Pera	54	0.4	0.5	12.5
	Total diário	463	43.5	21.8	86.8
Terça – dia 4	 Sopa de alho-francês	109	3.6	2.3	18.3
	 Peito de peru assado	268	37.2	12.9	0.8
	 Batata corada	411	8.1	13	64
	 Alface, pimento e cenoura ¹⁰	61	1.2	-	15.1
	 Melancia	12.7	0.2	0.1	2.9
	Total diário	861.7	50.3	28.3	101.1
Quarta – dia 5	 Sopa de abobora	103	2.7	2.2	18
	 Perca grelhada ⁴	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
	 Banana	84	1.4	0.4	19.3
	Total diário	495	36.6	19.1	48
Quinta – dia 6	 Sopa de repolho	106	3.2	2.3	17.9
	 Frango estufado	378	30.1	26.1	5.8
	 Massa cozida ¹	62	2.1	1.4	10
	 Cenoura, tomate e cebola ¹⁰	32	0.6	2.1	2.8
	 Laranja	52	1.4	0.2	11.4
	Total diário	630	36.9	32	47.8
Sexta – dia 7	 Creme de cenoura	110	3.2	2.3	19
	 Bacalhau à gomes de sá	490	18.5	16.4	65.5
	 Brócolos e cenoura cozidos	21	1.8	0.3	2.7
	 Melo	12	0.4	0.1	2.5
	Total diário	633	23.9	19.1	89.7

Semana 2					
		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Segunda -10- dia 10	Feriado 10 de Junho – Dia de Portugal 				
Terça – dia 11	 Sopa de feijão-verde	112	3.7	2.3	18.8
	 Empadão de carne ^{3,7}	169	31.5	3.9	1.8
	 Alface, tomate e couve roxa ¹⁰	15.9	0.9	0.2	2.8
	 Maçã	87	0.3	0.8	20.5
	Total diário	383.9	36.4	7.2	43.9
Quarta – dia 12	 Sopa de brócolos	101	3	2.3	17
	 Omelete de fiambre de frango ^{1,3,7,9}	155	11.8	11.9	0.1
	 Arroz de ervilhas e cenoura ¹⁰	91	3	2.3	14.2
	 Alface, tomate e cebola ¹⁰	29.3	0.7	2.2	1.9
	 Iogurte de aromas	89	5.1	2	12.6
	Total diário	465.3	23.6	20.7	45.8
Quinta – dia 13	 Sopa de couve penca	106	3.2	2.3	17.9
	 Corvina assada ⁴	121	22.7	3.3	-
	 Batata assada	220	6.2	-	48
	 Espargado de grelos ^{1,7}	29	2.6	0.6	3.5
	 Melão	14.2	0.3	0.8	3
	Total diário	490.2	35	6.4	72.4
Sexta – dia 14	 Sopa Juliana de legumes	108	3.3	2.3	18.3
	 Tirinhas de peru	169	31.5	3.9	1.8
	 Massa salteada com pimento, couve branca e cenoura ¹	25	1.3	0.3	4.5
	 Pera	54	0.4	0.5	12.5
	Total diário	356	36,5	7	37.1

Semana 3

		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Segunda – dia 17	 Sopa de espinafres	103	3.1	2.4	17.1
	 Massa com carne de vaca ¹	139	8.6	5.5	13.8
	 Salada de alface, cenoura e cebola ¹⁰	21	1.8	0.3	2.7
	 Maçã	87	0.3	0.8	20.5
	Total diário	350	13.8	9	54.1
Terça – dia 18	 Sopa de cenoura e curgete	108	3.1	2.2	18.2
	 Carapau assado no forno	121	22.7	3.4	-
	 Arroz de legumes	50	1	2.2	1.8
	 Alface, pimento e tomate ¹⁰	32	0.6	2.1	2.8
	 Kiwi ⁷	65	1.3	0.6	13.2
	Total diário	376	28.7	10.5	36
Quarta – dia 19	 Sopa de couve lombarda e feijão	106	3.5	2.2	17.7
	 Jardineira de frango (frango, batata, cenoura e ervilha) ¹⁰	403	40.2	8.2	40.9
	 Alface, tomate e milho ¹⁰	21	1.8	0.3	2.7
	 Laranja	52	0.9	0.1	11.3
	Total diário	582	46.4	10.8	72.6
Quinta – dia 20	Feriado de 20 Junho – Corpo de Deus 				
Sexta – dia 21	 Sopa couve branca	106	3.2	2.3	17.9
	 Ovos mexidos com queijo e cogumelos ^{3,7}	168	10.5	13.4	0.2
	 Arroz de cenoura	89	0.2	2	10.5
	 Alface, cenoura e tomate	12.9	0.7	0.1	2.4
	 Gelatina	61	1.2	-	15.1
	Total diário	436.9	15.8	17.8	46.1

Ementas Junho 2019

Semana 4					
		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Segunda – dia 24	 Sopa de repolho e feijão - vermelho	110	3.4	2.2	18.9
	 Coelho estufado	253	34.8	11.9	1.8
	 Arroz branco	38	0.7	0.1	8.4
	 Couve roxa, cebola e tomate ¹⁰	16	0.9	0.2	2.8
	 Maçã	87	0.3	0.8	20.5
	Total diário	504	40.1	15.2	52.4
Terça – dia 25	 Sopa de alface	103	3.2	2.2	17.3
	 Pescada cozida ⁴	121	22.7	3.3	-
	 Batata cozida	220	6.2	-	48
	 Brócolos e cenoura cozida	21	1.8	0.3	2.7
	 Laranja	52	1.4	0.2	11.1
	Total diário	517	35.3	6.0	79.1
Quarta – dia 26	 Sopa de cenoura e abóbora	103	2.5	2.1	18.1
	 Massa à lavrador ¹	139	8.6	5.5	13.8
	 Alface, tomate e cebola ¹⁰	29.3	0.7	2.2	1.9
	 Salada de fruta ¹⁰	96	1.6	0.6	21.3
	Total diário	367.3	13.4	10.4	55.1
Quinta – dia 27	 Sopa de lombarda	106	3.4	2.3	17.7
	 Peixe vermelho assado ⁴	230	28.1	12.1	2.3
	 Batata assada	411	8.1	13	64
	 Alface, tomate e pimento ¹⁰	21	1.8	0.3	2.7
	 Pera	54	0.4	0.5	12.5
	Total diário	822	41.8	28.2	99.2
Sexta – dia 28	 Sopa de nabo	106	3.2	2.3	17.9
	 Bifes de frango estufado	138	30.3	3.4	1.3
	 Arroz malandrino de feijão	50	1	2.2	6.6
	 Alface, couve roxa e cebola ¹⁰	26	0.6	2.1	1.3
	 Melão	14.2	0.3	0.8	3
	Total diário	334.2	35.4	10.8	30.1

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

