



Semana 1		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Segunda – dia 6	Creme de couve penca e feijão branco	106	3.2	2.3	17.9
	Massa com carne de vaca, cenoura e ervilha ^{1,10}	210	8.5	5.4	15.3
	Alface, cebola e pepino	26.7	0.7	2.2	1
	Pera	54	0.4	0.5	12.5
	Total diário	396.7	12.8	10.4	46.7
Terça – dia 7	Couve lombarda	106	3.5	2.2	17.7
	Filetes de peixe espada ^{1,3,4,6}	301.2	36.8	15.8	3.1
	Arroz de tomate malandrinho	29	0.4	0.9	4.1
	Alface, tomate e couve roxa ¹⁰	15.9	0.9	0.2	2.8
	Banana	84	1.4	0.4	19.3
Total diário	536.1	43	19.5	47	
Quarta – dia 8	Sopa de feijão-verde	112	3.7	2.3	18.8
	Coxa de peru assada	258	34.8	12.9	0.9
	Batata assada	411	8.1	13	64
	Esparregado de grelos	29	2.6	0.6	3.5
	Tangerina	51.7	0.9	0.1	11.3
Total diário	861.7	50.1	28.9	98.5	
Quinta – dia 9	Sopa de cenoura	110	3.2	2.3	19
	Corvina estufada	379.5	22.1	32.6	9.7
	Arroz branco	38	0.7	0.1	8.4
	Alface, pimento e cebola ¹⁰	26.7	0.5	2.3	1.2
	Gelatina	61	1.2	-	15.1
Total diário	615.2	27.7	37.3	53.4	
Sexta – dia 10	Sopa de espinafres	103.5	3.1	2.4	17.1
	Massa salteada com legumes, cogumelos e ovo mexido ^{1,3,7,9}	214.3	33.4	4.4	11.6
	Gomos de tomate ¹⁰	28	0.4	2.2	1.8
	Maça	87	0.3	0.8	20.5
	Total diário	432.8	37.2	9.8	51



Ementas Janeiro 2020

Semana do pão – 1 pão diferente por dia – “o que o padeiro traz nem sabes o bem que faz”

Semana 2		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Segunda – dia 13	Sopa de brócolos	101	2.8	2.2	17.2
	Pescada à Gomes de Sá ^{3,4}	449	37.2	12.4	45.9
	Alface, beterraba e cebola ¹⁰	26	0.6	2.1	1.3
	Laranja	52	1.4	0.2	19.3
	Total diário	628	42	16.9	83.7
Terça – dia 14	Sopa de repolho e feijão manteiga	106	3.2	2.3	17.9
	Strogonoff de frango ⁷	439.9	84.7	10.9	0.8
	Arroz de ervilha ¹⁰	38	0.7	0.1	8.4
	Cenoura, couve roxa e pimento ¹⁰	32	0.6	2.1	2.8
	Kiwi	65	1.3	0.6	13.2
Total diário	680.9	90.5	16	43.1	
Quarta – dia 15	Sopa de alho-francês	109.3	3.6	2.3	18.3
	Massada de atum e delícias do mar ^{1,2,4}	230	22.7	3.3	50
	Couve roxa, tomate e cebola ¹⁰	16	0.9	0.2	2.8
	logurte de aromas ⁷	89	5.1	2	12.6
Total diário	444.3	32.3	7.8	83.7	
Quinta – dia 16	Juliana de legumes	108	3.3	2.3	18.3
	Lombo assado	268	37.2	12.9	0.8
	Batata assada	411	8.1	13	64
	Tomate, cebola e rúcula ¹⁰	32	0.7	2.3	2.1
	Uvas	29	2.6	0.5	3.3
Total diário	848	51.9	31	88.5	
Sexta – dia 17	Creme de couve-flor	107	3.6	2.2	17.8
	Solha grelhada ⁴	230	28.1	12.1	2.3
	Arroz de feijão	50	1	2.2	6.6
	Legumes salteados ¹⁰	24	1.5	0.3	4
	Pera	54	0.4	0.5	12.5
Total diário	420	34.6	17.3	43.2	

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 – Tremeço. **A presente ementa pode sofrer alterações.**

Joana Ferreira 2735N



Semana 3		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Segunda – dia 20	Sopa de abobora	103	2.7	2.2	18
	Ovos mexidos com queijo e cogumelos ^{3,10}	115	11.8	11.9	0.1
	Arroz de cenoura	38	0.7	0.1	8.4
	Alface, tomate e cebola ¹⁰	29.3	0.7	2.2	11.7
	Maçã	87	0.3	0.8	20.5
Total diário		372.3	16.2	17.2	58.7
Terça – dia 21	Sopa de couve coração	106.2	3.2	2.3	17.9
	Almondegas estufadas ^{1,3,11}	378	30.1	26.1	5.8
	Massa esparguete cozida ¹	62	2.1	1.4	10
	Alface, cenoura e beterraba ¹⁰	26	0.6	2.1	1.3
	Laranja	52	1.4	0.2	11.4
Total diário		624.2	37.4	32.1	46.4
Quarta – dia 22	Creme de ervilhas ¹⁰	126	5.2	2.4	20.5
	Perca grelhada	255	26.1	12.5	2.3
	Arroz de legumes	50	1	2.2	6.6
	Tomate, rúcula e couve-roxa	32	0.9	2.1	2.3
	Banana	84	1.4	0.4	19.3
Total diário		547	34.6	19.6	51
Quinta – dia 23	Sopa de alface	102.9	3.2	2.2	17.3
	Massa de frango ¹	140	8.5	5.4	13.8
	Brócolos e cenoura cozidos ¹⁰	19.7	1.1	0.3	3.4
	iogurte de aromas ⁷	89	5.1	2	12.6
Total diário		351.6	17.9	9.9	47.1
Sexta – dia 24	Sopa de legumes	108.3	3.3	2.3	18.3
	Dourada assada ⁴	229.7	28.1	12.1	2.3
	Puré de batata	220	6.2	-	48
	Alface, tomate e cenoura ¹⁰	12.9	0.7	0.1	2.4
	Kiwi	65	1.3	0.6	13.2
Total diário		635.9	39.6	15.1	84.2



Semana 4		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Segunda – dia 27	Sopa de nabiça	101	2.8	2.2	17.2
	Borrego estufado	378	30.1	26.1	5.8
	Massa cozida ¹⁰	62	2.1	1.4	10
	Couve roxa, cebola e cenoura ¹⁰	16	0.9	0.2	2.8
	Tangerina	52	0.9	0.1	11.3
	Total diário	609	36.8	30	47.1
Terça – dia 28	Creme de legumes	108.3	3.3	2.3	18.3
	Arroz de bacalhau ⁴	465	18.5	16.3	64.7
	Esparregado de espinafres	29	2.6	0.6	3.5
	Maçã assada	87	0.3	0.8	20.5
	Total diário	689.3	24.7	20	107
Quarta – dia 29	Sopa de couve galega	106	3.5	2.2	17.7
	Fêveras grelhadas	421	64.8	18	-
	Massa salteada com legumes ¹	53.7	2.4	0.5	9.8
	Pera	54	0.4	0.5	12.5
	Total diário	634.7	71.1	21.2	40
Quinta – dia 30	Sopa de cenoura e curgete	108	3.1	2.2	18.2
	Abrótea cozida ⁴	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
	Maçã assada	87	0.3	0.8	20.5
	Total diário	614	37.7	15.2	91.9
Sexta – dia 31	Sopa de couve branca e grão	103	2.7	2.2	18
	Omelete de fiambre de peru ^{1,3,7,9}	139	8.6	5.5	13.8
	Arroz Branco	38	0.7	0.1	8.4
	Alface, rúcula e tomate ¹⁰	32	0.9	2.1	2.3
	Laranja	52	0.9	0.1	11.3
	Total diário	364	13.8	10	53.8