



Ementa

Semana de 11 a 15 de Junho de 2018

ALMOÇO EMENTA TIPO

		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Segunda								
Sopa	Alho francês	93,0	2,6	3,3	0,5	13,2	3,6	3,5
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com molho de tomate, arroz de feijão e salada mista ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12}	645,5	42,8	18,9	4,9	74,1	0,9	7,6
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça								
Sopa	Espinafres	87,8	2,7	3,4	0,4	11,5	2,1	3,0
Prato	Filete de pescada com azeite e alho, salada-russa e brócolos cozidos ⁴	386,8	38,3	6,0	1,0	44,0	6,8	8,6
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta								
Sopa	Ervilhas	119,1	4,3	3,3	0,5	17,7	1,4	3,6
Prato	Bifes de peru grelhados com alho e limão, arroz de cenoura e salada mista	492,0	43,4	5,5	1,0	65,4	2,4	3,4
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta								
Sopa	Lentilhas com cenoura	137,8	6,8	3,6	0,4	19,3	2,9	5,7
Prato	Bacalhau à espiritual com macedónia cozida (ervilhas, cenoura e feijão-verde) ^{1,3,4,5,6,7}	740,9	34,2	33,7	6,3	73,8	9,0	7,5
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta								
Sopa	Alface	92,9	2,6	3,3	0,5	13,1	3,1	3,3
Prato	Feijoada de carne de porco com arroz branco e salada mista ¹¹	569,1	37,5	56,2	6,5	16,0	1,2	9,1
Sobremesa	Gelatina ou Fruta ^{1,3,6,7,8}	200	0,25	0,0	0,0	43,5	43,5	6,7
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Nota: Oferta diária de 1 pão de mistura por pessoa.

* Ementa sujeita a alterações por motivos de mercado.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios por refeição, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Semana de 11 a 15 de Junho de 2018

ALMOÇO

EMENTA VEGETARIANA

		VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Segunda								
Sopa	Alho francês	93,0	2,6	3,3	0,5	13,2	3,6	3,5
Prato	Ervilhas estufadas com curgete em molho de tomate, arroz de feijão e salada de legumes	447,4	12,7	13,7	1,7	65,1	3,2	8,9
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça								
Sopa	Espinafres	87,8	2,7	3,4	0,4	11,5	2,1	3,0
Prato	Salada de grão-de-bico com salada-russa (grão-de-bico, batata, cenoura, ervilha, feijão-verde)	375,2	12,2	11,2	1,6	55,0	6,4	9,9
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta								
Sopa	Ervilhas	119,1	4,3	3,3	0,5	17,7	1,4	3,6
Prato	Beringela assada com pimentos, arroz de cenoura e salada de legumes	415,5	8,5	13,3	1,5	50,3	7,0	8,2
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta								
Sopa	Alface	92,9	2,6	3,3	0,5	13,1	3,1	3,3
Prato	Cuscus com legumes salteados e grão-de bico e salada de legumes ^{1,3}	389,8	11,5	12,2	1,5	58,5	1,7	7,3
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta								
Sopa	Lentilhas com cenoura	137,8	6,8	3,6	0,4	19,3	2,9	5,7
Prato	Feijoada vegetariana com arroz branco e salada de legumes	454,9	11,4	13,5	1,6	67,5	4,8	11,9
Sobremesa	Gelatina ou Fruta ^{1,3,6,7,8}	200	0,25	0,0	0,0	43,5	43,5	6,7
Bebida	Água	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Nota: Oferta diária de 1 pão de mistura por pessoa.

* Ementa sujeita a alterações por motivos de mercado.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios por refeição, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas