



Ementa

Semana 25 a 29 de Setembro de 2017

Almoço

		VE (kcal)	Líp.(g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Fibra (g)	Açúcar (g)
Segunda								
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada	142,4	6,5	3,0	0,3	23,0	10,3	11,0
Prato	Carne de porco à jardineira com salada de legumes	768,5	39,50	42,8	11,6	53,8	6,7	9,2
Vegetariano	Seitan à jardineira com batata e salada de legumes ^{1,6}	536,1	35,5	15,5	2,0	60,3	8,1	10,1
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Terça								
Sopa	Creme de feijão-branco	111,0	4,2	2,2	0,3	18,7	7,7	7,8
Prato	Arroz de atum com salada de legumes ^{4,5,6}	706,2	38,8	28,5	2,8	67,4	3,8	4,1
Vegetariano	Arroz de ervilhas e legumes (pimentos, milho, tomate) e salada de legumes	498,0	10,8	14,0	1,7	73,2	4,7	7,0
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Quarta								
Sopa	Cenoura com nabijas	153,9	7,1	3,7	0,3	23,8	7,5	13,8
Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com esparguete e salada de legumes ^{1,3,5,6,7,8,11}	584,4	38,6	23,6	5,6	55,9	0,5	1,3
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano grelhado com esparguete e salada de legumes ^{1,3}	536,5	21,0	20,8	1,6	141,1	0,5	1,3
Sobremesa	logurte de aroma ⁷	88,8	5,1	2,0	1,1	12,6	12,6	0,0
Quinta								
Sopa	Grão-de-bico com espinafres	137,1	8,1	4,5	0,5	16,0	3,6	8,1
Prato	Bacalhau à brás com salada de legumes ^{3,4,6}	947,8	50,2	51,1	8,4	70,4	7,5	8,7
Vegetariano	Alho francês à Brás (cenoura ripada, azeitonas, salsa) com salada de legumes ^{3,6}	861,2	27,0	50,8	8,4	72,7	9,8	10,6
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Sexta								
Sopa	Creme de brócolos	161,2	8,9	4,2	0,3	22,4	7,5	13,8
Prato	Arroz à valenciana com salada de legumes ^{1,6,11}	701,3	42,1	26,1	6,2	71,5	6,5	9,4
Vegetariano	Empadão de arroz com lentilhas e salada de legumes	549,1	8,7	13,1	1,5	60,7	0,6	4,1
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Ovos, 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



Ementa

Semana de 2 a 6 de Outubro de 2017

Almoço

		VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Fibra (g)	Açúcar (g)
Segunda								
Sopa	Cenoura com agrião	154,4	8,9	4,4	0,3	20,4	7,5	14,5
Prato	Salada de atum com batata e feijão-frade e salada de legumes ^{4,5,6}	1372,5	37,3	25,7	2,6	52,2	6,3	7,2
Vegetariano	Salada de feijão-frade com batata, milho e cenoura e salada de legumes	364,9	10,0	10,5	1,6	57,3	6,9	7,6
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Terça								
Sopa	Abóbora com fava	103,0	3,1	3,2	0,5	15,9	3,4	6,2
Prato	Strogonoff de vaca com legumes salteados, esparguete cozido e salada de legumes ^{1,7}	685,4	45,6	29,6	7,7	59,2	2,0	5,9
Vegetariano	Seitan salteado com cenoura e curgete com esparguete e salada de legumes ^{1,3,6}	505,4	33,8	13,2	2,1	63,5	4,2	3,0
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Quarta								
Sopa	Canja de galinha	80,7	6,2	2,4	0,4	8,4	0,4	0,6
	Sopa bonita s/ ovo	153,0	5,3	3,5	0,3	26,0	7,5	13,4
Prato	Feijoada de carne de porco com chouriço, arroz branco e salada de legumes ¹¹	590,1	27,7	24,6	5,5	61,4	0,9	6,9
Vegetariano	Feijoada vegetariana com arroz de legumes e salada de legumes	454,9	11,4	13,5	1,6	67,5	4,8	11,9
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Quinta								
Sopa	Creme de alface	134,5	6,0	3,1	0,3	21,1	8,9	11,5
Prato	Frango estufado com ervilhas, massa com legumes e salada de legumes ^{1,3}	563,7	48,4	15,6	2,1	55,4	2,7	6,3
Vegetariano	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	Gelatina ^{1,3,6,7,8}	200	0,25	0	43,5	6,5	0	43,5
Sexta								
Sopa	Feijão com nabiça	146,7	8,1	3,8	0,3	20,3	1,1	11,4
Prato	Filetes de peixe assados com batata assada e salada de legumes ⁴	516,3	46,3	14,6	1,8	46,2	3,2	4,6
Vegetariano	Curgete assada recheada com batata e salada de legumes	354,3	8,2	13,0	1,5	49,3	5,4	6,8
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Ovos, 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

Itau Ementa

Semana 9 a 13 de Outubro de 2017

Almoço

		VE (kcal)	Líp.(g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Fibra (g)	Açúcar (g)
Segunda								
Sopa	Creme de couve-flor	78,1	1,7	2,8	0,3	11,8	0,8	4,4
Prato	Carne de vaca estufada com cenoura, arroz de legumes e salada de legumes	712,8	41,9	28,8	7,6	67,1	4,7	7,3
Vegetariano	Favas estufadas com cenoura, arroz de ervilhas e salada de legumes	437,5	12,3	13,5	1,6	63,8	3,7	9,9
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Terça								
Sopa	Abóbora com ervilhas	115,0	4,2	3,3	0,5	17,4	3,9	7,1
Prato	Douradinhos de pescada no forno com salada-russa e salada de legumes <small>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</small>	674,5	29,4	24,6	3,3	81,7	8,4	9,9
Vegetariano	Panadinhos de tofu no forno com salada-russa e salada de legumes ^{6,9}	569,4	26,7	27,2	3,8	52,3	8,8	7,9
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Quarta								
Sopa	Creme de tomate	147,4	4,2	3,3	0,3	26,0	13,8	11,5
Prato	Arroz de peru com ervilhas e cenoura e salada de legumes	622,4	49,1	15,5	2,1	68,5	4,3	7,0
Vegetariano	"Feijoada" de grão-de-bico com cenoura, arroz branco e salada de legumes	456,4	10,1	14,1	1,6	67,8	3,8	8,8
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Quinta								
Sopa	Juliana de legumes	169,8	5,9	3,9	0,5	29,0	10,0	14,7
Prato	Carbonara de atum com milho e salada de legumes ^{1,3,4,5,6}	649,6	40,8	28,6	2,8	60,9	2,2	1,7
Vegetariano	Carbonara de ervilha com milho e salada de legumes ¹	404,9	12,4	11,5	1,7	65,2	3,1	4,1
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Sexta								
Sopa	Sopa de feijão com couve lombarda	145,8	6,3	3,6	0,3	22,5	1,1	11,0
Prato	Pernas de frango assado com pimentos, batata assada e salada de legumes	763,4	43,0	37,2	7,3	48,4	5,2	6,2
Vegetariano	Beringela assada com pimentos, batata assada e salada de legumes	415,5	8,5	13,3	1,5	50,3	7,0	8,2
Sobremesa	logurte de aroma ⁷	88,8	5,1	2,0	1,1	12,6	12,6	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Aipo, ⁹Dióxido 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



Ementa

Semana 16 a 20 de Outubro de 2017

Almoço

		VE (kcal)	Líp.(g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Fibra (g)	Açúcar (g)
Segunda								
Sopa	Creme de cenoura e lentilhas	239,7	5,3	2,8	0,3	24,9	7,6	10,3
Prato	Bolonhesa de vitela com cogumelos, esparguete e salada de legumes ¹	780,3	54,3	37,6	10,2	56,3	0,8	3,1
Vegetariano	Bolonhesa de soja com cogumelos, esparguete e salada de legumes ^{1,3,6}	766,3	42,5	33,1	4,2	74,6	7,4	17,4
Sobremesa	logurte de aroma ⁷	88,8	5,1	2,0	1,1	12,6	12,6	0,0
Terça								
Sopa	Juliana de legumes	169,8	5,9	3,9	0,5	29,0	10,0	14,7
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá com salada de legumes ^{3,4}	627,6	46,9	27,8	5,1	46,3	3,2	5,1
Vegetariano	Salada de batata e grão-de-bico (cebola, salsa e azeitonas) e salada de legumes	344,0	8,6	12,5	1,8	48,1	3,4	6,2
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Quarta								
Sopa	Caldo Verde ¹¹	151,4	6,5	6,2	1,2	18,1	5,1	8,8
	Caldo Verde s/ chouriço	124,2	5,7	3,5	0,3	18,1	5,1	8,8
Prato	Bifes de porco estufados em molho de tomate, arroz de legumes e salada de legumes	799,9	35,7	42,7	11,6	63,5	1,7	5,3
Vegetariano	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
Quinta								
Sopa	Alho-francês	150,8	6,0	3,3	0,5	24,9	12,7	13,4
Prato	Salada de massa lacinhos com atum, milho, ervilha e cenoura e salada de legumes ^{1,4,5,6}	871,5	44,7	29,3	3,3	64,6	7,6	5,2
Vegetariano	Salada de massa de lacinhos com feijão-frade, milho, cenoura e salada de legumes ¹	609,1	13,3	11,7	2,2	68,6	7,1	4,3
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69
Sexta								
Sopa	Grão com hortaliças	139,3	7,8	3,8	0,5	18,7	3,6	8,1
Prato	Frango assado em legumes com arroz de tomate e salada de legumes	818,7	46,9	40,7	8,1	64,8	4,4	4,1
Vegetariano	Beringela assada em legumes e lentilhas com arroz de tomate e salada de legumes	575,3	10,5	13,4	1,5	64,4	4,4	8,0
Sobremesa	Fruta	92,8	0,6	0,1	21	1,34	3,39	23,69



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Aipo, ⁹Dióxido 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