

Ass.

Menu Ementa

Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2018

ALMOÇO EMENTA TIPO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa									
Prato									
Sobremesa									
Bebida									
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa									
Prato									
Sobremesa									
Bebida									
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa									
Prato									
Sobremesa									
Bebida									
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Feijão-verde	386,8	92,5	2,5	3,3	0,5	13,3	3,3	3,5
Prato	Filetes de pescada panados no forno com arroz de tomate e couve-flor cozida ^{1,3,4,7}	2429,4	580,7	22,1	27,1	2,6	72,9	5,2	4,9
Sobremesa	Fruta	388,28	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	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Cenoura com espinafres ¹²	393,4	94,0	2,8	3,5	0,4	12,8	2,7	3,8
Prato	Feijoada de carne de porco com chouriço, arroz branco e salada mista ¹¹	2380,9	569,1	37,5	56,2	6,5	16,0	1,2	9,1
Sobremesa	Fruta	388,28	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	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



Ementa

Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2018

ALMOÇO

EMENTA VEGETARIANA

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG ³ + (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa									
Prato									
Sobremesa									
Bebida									
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG ³ + (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa									
Prato									
Sobremesa									
Bebida									
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG ³ + (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa									
Prato									
Sobremesa									
Bebida									
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Feijão-verde	386,8	92,5	2,5	3,3	0,5	13,3	3,3	3,5
Prato	Almôndegas vegetarianas com esparguete e salada de legumes ^{1,3,6}								4,9
Sobremesa	Fruta	388,28	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	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)
Sopa	Cenoura com espinafres ¹²	393,4	94,0	2,8	3,5	0,4	12,8	2,7	3,8
Prato	Grão-de-bico com salada-russa e salada de legumes	375,2	12,2	11,2	1,6	55,0	6,4	9,9	9,1
Sobremesa	Fruta	388,28	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	0,0

DIA DE CARNAVAL

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