

Ementas da semana: 16-11-2020 a 20-11-2020

2ª feira 16-11-2020

Peixe

Sopa: Creme de legumes (batata, cebola, alho francês, cenoura, abobora, couve flor)

Prato: Atum C/ Salada de feijão frade e Arroz

Salada: Alface, Tomate, Cenoura/Beterraba

Sobremesa: Banana /Laranja/Maçã

Pão: Mistura

Bebida: Água

3ª feira 17-11-2020

Carne

Sopa: Espinafres (espinafres, batata ,abobora, cenoura, alho francês)

Prato :Frango estufado com Massa

Salada: Couve Roxa, Tomate, Pepino

Sobremesa: Kiwi/Banana/Maçã

Pão: Mistura

Bebida: Água

4ª feira 18-11-2020

Peixe

Sopa: Caldo verde(couve galega, batata ,cebola)

Prato: Lulas estufadas com puré de batata

Salada: Alface, cebola, cenoura

Sobremesa: Banana/Pera/Maçã

Pão: Mistura

Bebida: Água

5ª feira 19-11-2020

Carne

Sopa : Couve coração e feijão branco (Cebola ,couve ,feijão branco, Batata, cenoura, curgete)

Prato: Ovo/salchichas com arroz

Salada: Tomate, Cebola, Pimento Verde

Sobremesa: Kiwi/Banana/Maçã

Pão: Mistura

Bebida: Água

6ª feira 20-11-2020

Peixe

Sopa: Creme de ervilhas (Cebola ,ervilhas , Batata, cenoura, curgete, alho francês)

Prato: Solha frita com arroz de feijão

Salada: Pepino, Alface, cebola, milho

Sobremesa: Banana/Maçã/Tangerina

Pão: Mistura

Bebida: Água

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto


Diretora
- Carla Maria Teixeira -


A Assistente Técnica
- Ana Luísa Corrêa Lourenço -



Semana de 16/11/2020 a 20/11/2020

V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
327.8-362.3	8.6-12.9	5.8-11.5	47.4-64.7

Semana 1

SEG.	Creme de Legumes	101	3,5	3,3	14,1
	Atum c/Salada feijão frade	314	30,2	16,5	10,9
	Arroz	312	5,5	3,4	63
	Cenoura, f Alface, beterraba, tomate	100	4,9	5,3	33,6
	Banana	54	0,4	0,5	12,5
			881	44,5	29

TERÇA	Espinafres	88	2	3,1	12,9
	Frango estufado	286	33,3	15,4	3,7
	Massa cortada	310	9,9	4,4	56
	Couve roxa, tomate, pepino	48	0,9	3,2	3,2
	Maçã	87	0,3	0,8	20,5
		Total Diario	732	46,1	26,1

QUARTA	Caldo verde	108	4,4	3,3	15
	Lulas estufadas	222	35	8,1	1,9
	Puré de Batata	181	4,1	3,3	36,5
	Alface, cebola, cenoura	67	1,2	5,3	2,9
	Pera	87	0,3	0,8	20,5
		Total Diario	665	45	20,8

QUINTA	Feijão e couve coração	133	5,3	3,9	18,7
	Ovo/Salcichas	213	12,1	16,8	3,2
	Arroz	312	5,5	3,4	63
	Tomate, cebola, pimento verde	175	4,9	2,4	32,4
	kiwi	87	0,3	0,8	20,5
			920	28,1	27,3

SEXTA	Creme de ervilhas	108	4,4	3,3	15
	Solha frita	375	35,8	24,1	3,5
	Arroz de feijão	187	6,3	3,5	31,8
	pepino alface, cebola, milho	71	3,1	3,4	70,1
	Banana	54	0,4	0,5	12,5
		Total diário	795	50	34,8

Ementas da semana: vegetariana 16-11-2020 a 20-11-2020

2ª feira 16-11-2020

Sopa: Creme de legumes (batata, cebola, alho francês, cenoura, abóbora, couve flor)
Prato: Ovo C/ Salada de feijão frade e Arroz
Salada: Alface, Tomate, Cenoura/Beterraba
Sobremesa: Banana /Laranja/Maçã
Pão: Mistura
Bebida: Água
3ª feira 17-11- 2020

Sopa: Espinafres (espinafres, batata ,abóbora, cenoura, alho francês)
Prato : Lasanha Mista (massa ,ervilhas , cogumelos, cenoura, milho, natas vegetais)
Salada: Couve Roxa, Tomate, Pepino
Sobremesa: Kiwi/Banana/Maçã
Pão: Mistura
Bebida: Água
4ª feira 18-11-2020

Sopa: Caldo verde(couve galega, batata ,cebola)
Prato: Empadão (batata) ervilhas,cenoura, cogumelos e brócolos
Salada: Alface, cebola, cenoura
Sobremesa: Banana/Pera/Maçã
Pão: Mistura
Bebida: Água
5ª feira 19-11-2020


Sopa : Couve coração e feijão branco (Cebola ,couve ,feijão branco, Batata, cenoura, curgete)
Prato: Almôndegas de soja c / massa espiral, espinafres
Salada: Tomate, Cebola, Pimento Verde
Sobremesa: Kiwi/Banana/Maçã
Pão: Mistura
Bebida: Água

6ª feira 20-11-2020

Sopa: Creme de ervilhas (Cebola ,ervilhas , Batata, cenoura, curgete, alho francês)
Prato: Arroz de feijão com peixinhos da horta
Salada: Pepino, Alface, cebola, milho
Sobremesa: Banana/Maçã/Tangerina
Pão: Mistura
Bebida: Água

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto

A Diretora
Carla Mariana Aires Teixeira -



A Assistente Técnica
Ana Rita Correia Pereira Lourenço -

