

Ementas da semana: 23-11-2020 a 27-11-2020

2ª feira 23-11-2020

Carne

Sopa: Couve flor (Batata, Cenoura, Curgete, Alho Francês, couve flor)

Prato: Bife de peru grelhado Com Esparguete Salteada

Salada: Tomate, Alface, Pimento verde, Milho

Sobremesa: Maçã/ Laranja/Banana

Pão: Mistura

Bebida: Água

3ª feira 24-11-2020

Peixe

Sopa: Creme de cenoura(batata, cenoura, cebola, abobora, nabo)

Prato: Salmão Grelhado com salada russa

Salada: Couve Roxa, Tomate, Pepino

Sobremesa: Pera/Maçã/Banana

Pão: Mistura

Bebida: Água

4ª feira 25-11-2020

Carne

Sopa: Cebola e feijão verde (Batata, cebola, feijão verde, Alho Francês, Cenoura, Curgete)

Prato: Feijoada (vitela, frango, linguiça, bacon, feijão branco, chouriço)

Salada: Couve roxa, Tomate, pepino

Sobremesa: Maçã/Banana/Pera

Pão: Mistura

Bebida: Água

5ª feira 26-11-2020

Peixe

Sopa: Creme de abobora (Batata, abobora, Alho Francês, Cenoura, Curgete, cebola)

Prato: Peixe espada grelhado com arroz de ervilhas

Salada: Tomate, Alface, Pimento Verde, Milho

Sobremesa: Laranja/Banana/Pera

Pão: Mistura

Bebida: Água

6ª feira 27-11-2020

Carne

Sopa: Grão com couve lombarda (Batata, cebola, Grao, couve galega, Cenoura, Alho Francês)

Prato: Carne picada com massa

Salada: Alface, Tomate, Cebola, pimento verde

Sobremesa: Maçã/Banana/Clementina

Pão: Mistura

Bebida: Água

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto

A Diretora
- Carla Maria Soares Teixeira -



A Assistente Técnica
- Ana Luísa Pereira Lourenço -










Semana de : 23/11/2020 a 27/11/2020

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.	 Couve Flor	90	2,7	3,1	12,5
	 Bife de Peru grelhado	157	28,2	4,6	0,5
	 Massa	370	37,5	22,8	3,7
	 Tomate,Alface,Pimento Verde,Milho	67	1,2	5,3	2,9
	 Maça/Laranja/Banana	54	0,4	0,5	12,5
		738	70	36,3	32,1

TERÇA	 Creme de Cenoura	89	2,2	3,1	12,9
	 Salmão grelhado	222	19,2	39,2	1,9
	 Salada Russa	521	39,9	39,2	1,9
	 Tomate,Alface,pimento verde,milho	87	0,3	0,8	20,5
	 Pera/Maça/Banana	54	0,4	0,5	12,5
	Total Diário	919	61,6	82,3	37,2

QUARTA	 Cebola e Feijão Verde	96	3,1	3,3	13,4
	 Feijoada	469	51,9	24,3	10,6
	 Arroz	187	6,3	3,5	31,8
	 Couve Roxa,Tomate,Pepino	87	0,3	0,8	20,5
	 Maça/Banana/Pera	87	0,3	0,8	20,5
	Total Diário	926	61,9	32,7	96,8

QUINTA	 Creme de Abobora	92	2,8	3,3	12,5
	 Peixe Espada grelhado	222	35	8,1	1,9
	 Arroz de Ervilhas	312	5,5	3,4	63
	 Alface,pepino,beterraba,cenoura	100	4,9	5,3	33,6
	 Laranja/Banana/Pera	54	0,4	0,5	12,5
		780	48,6	20,6	123,5

SEXTA	 Grao de bico e couve coração	147	4,8	4,4	21,6
	 Carne picada	259	29	13,8	4,7
	 Massa	370	37,5	22,8	3,7
	 Pepino,Alface,Cebola,Milho	67	1,2	5,3	2,9
	 Maça/Banana/Clementina	87	0,3	0,8	20,5
	Total diário	930	72,8	47,1	53,4

Ementas da semana: Vegetariana 23-11-2020 a 27-11-2020

2ª feira 23-11-2020

Sopa: Couve flor (Batata, Cenoura, Curgete, Alho Francês, couve flor)
Prato: Bolonhesa de soja com massa esparguete
Salada: Tomate, Alface, Pimento verde, Milho
Sobremesa: Maçã/ Laranja/Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

3ª feira 24-11-2020

Sopa: Creme de cenoura (batata, cenoura, cebola, abobora, nabo)
Prato: Ovo com salada russa
Salada: Couve Roxa, Tomate, Pepino
Sobremesa: Pera/Maçã/Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

4ª feira 25-11-2020

Sopa: Cebola e feijão verde (Batata, cebola, feijão verde, Alho Francês, Cenoura, Curgete)
Prato: Risoto de cogumelos e alho francês
Salada: Couve roxa, Tomate, pepino
Sobremesa: Maçã/Banana/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

5ª feira 26-11-2020

Sopa: Creme de abobora (Batata, abobora, Alho Francês, Cenoura, Curgete, cebola)
Prato: Bolinhos de lentilhas com arroz de ervilhas
Salada: Tomate, Alface, Pimento Verde, Milho
Sobremesa: Laranja/Banana/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

6ª feira 27-11-2020

Sopa: Grão com couve lombarda (Batata, cebola, Grão, couve galega, Cenoura, Alho Francês)
Prato: Douradinhos de legumes com arroz
Salada: Alface, Tomate, Cebola, pimento verde
Sobremesa: Maçã/Banana/Clementina
Pão: Mistura
Bebida: Água

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto

A Diretora

Carla Marina Aires Teixeira -

A Ass. Técnica

- Ana Elisa Correia Lourenço -