

Ementas da semana: 11-01-2021 a 15-01-2021

2ª feira 11-01-2021

Carne

Sopa: Creme de cenoura (Batata, cebola, nabo, curgete, cenoura)

Prato: Lombo de porco Assado Com Arroz seco

Salada: Legumes salteados

Sobremesa: Banana/ Laranja/Maçã

Pão: Mistura

Bebida: Água

3ª feira 12-01-2021

Peixe

Sopa: Brócolos(batata, cebola, brócolos, alho francês, cenoura, abobora)

Prato: Salmão Grelhado Com Batata Cozida

Salada: Alface, Cenoura, Cebola

Sobremesa: Laranja/Banana/Maçã

Pão: Mistura

Bebida: Água

4ª feira 13-01-2021

Carne

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

Prato: Vitela estufada com cogumelos e massa esparguete(vitela estufada, massa esparguete)

Salada: Alface, Cenoura, Beterraba, Tomate

Sobremesa: Pera/Banana/Maçã

Pão: Mistura

Bebida: Água

5ª feira 14-01-2021

Peixe

Sopa: Couve coração e grão(batata, cebola, curgete, couve coração, grão, cenoura)

Prato: Caprichos do mar no forno com arroz de cenoura

Salada: Tomate, Alface, Pimento Verde, Milho

Sobremesa: Banana/Maçã/Pera

Pão: Mistura

Bebida: Água

6ª feira 15-01-2021

Carne

Sopa: Cebola e feijão verde(cebola, cenoura, batata, curgete, feijão verde)

Prato: Espetadas de peru grelhada com feijão preto e arroz

Salada: Alface, Tomate, Cenoura Beterraba

Sobremesa: Pera/Laranja/Maçã

Pão: Pão

Bebida: Água

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto.

A Diretora

- Carla Marina Aires Teixeira -

A Assistente Técnica

- Ana Luísa Correia Pereira Lourenço -



Semana de 11/01/2021 a 15/01/2021

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 Cenoura	108	4,4	3,3	15
	Lombo de Porco Assado	365	58,1	14,8	0
	Arroz Seco	312	5,5	3,4	63
	Legumes salteados	71	3,1	3,4	7,1
	Maçã	87	0,3	0,8	20,5
	Total Diário	943	71,4	25,7	105,6

TERÇA	Brocolos	92	2,8	3,3	12,5
	Salmao Grelhado	521	39,9	39,2	1,9
	Batata Cozida	209	5,9	0	45,1
	Alface, Cenoura, Cebola	48	0,9	3,2	3,5
	Banana	54	0,4	0,5	12,5
	Total Diário	924	49,9	46,2	75,5

QUARTA	Caldo Verde	108	4,4	3,3	15
	Vitela estufada com cogumelos	286	33,3	15,4	3,7
	Massa esparguete	310	9,9	4,4	56
	Alface, Cenoura, Beterraba, Tomate	175	4,9	2,4	32,4
	Pera	87	0,3	0,8	20,5
	Total Diário	966	52,8	26,3	127,6

QUINTA	Couve Coração e grao	147	4,8	4,4	21,6
	Caprichos do Mar	286	33,3	15,4	3,7
	Arroz de Cenoura	312	5,5	3,4	63
	Tomate, Alface, Pimento Verde, Milho	175	4,9	2,4	32,4
	Banana	54	0,4	0,5	12,5
	Total Diário	974	48,9	26,1	133,2

SEXTA	Cebola e Feijão Verde	96	3,1	3,3	13,4
	Espetadas de peru/Feijão preto	293	43,7	13,1	0
	Arroz seco	312	5,5	3,4	63
	Alface, Tomate, Cenoura, Beterraba	175	4,9	2,4	32,4
	Pera	87	0,3	0,8	20,5
	Total diário	963	57,5	23	129,3

Ementas da semana: Vegetariana 11-01-2021 a 15-01-2021

2ª feira 11-01-2021

Sopa: Creme de cenoura (Batata, cebola, nabo, curgete, cenoura)
Prato: Arroz seco com Hambúrguer de Legumes
Salada: Legumes salteados
Sobremesa: Banana/ Laranja/Maçã
Pão: Mistura
Bebida: Água

3ª feira 12-01-2021

Sopa: Brócolos(batata, cebola, brócolos, alho francês, cenoura, abóbora)
Prato Grão de bico estufado com caril e batata cozida
Sobremesa: Laranja/Banana/Maçã
Pão: Mistura
Bebida: Água

4ª feira 13-01-2021

Sopa: Caldo verde(batata, cebola, couve galega)
Prato: Massa de favas com legumes(cenoura, couve, ervilhas)
Salada: Alface, Cenoura, Beterraba, Tomate
Sobremesa: Pêra/Banana/Maçã
Pão: Mistura
Bebida: Água

5ª feira 14-01-2021

Sopa: Couve coração e grão(batata, cebola, curgete, couve coração, grão, cenoura)
Prato: Cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura
Salada: Tomate, Alface, Pimento Verde, Milho
Sobremesa: Banana/Maçã/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

6ª feira 15-01-2021

Sopa: Cebola e feijão verde(cebola, cenoura, batata, curgete, feijão verde)
Prato: feijão preto estufado com cenoura e tomate e arroz
Salada: Alface, Tomate, Cenoura Beterraba
Sobremesa: Pera/Laranja/Maçã
Pão: Pão
Bebida: Água

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto

A Diretora

- Carla Maria Aires Teixeira -

A Assistente Técnica

- Ana Luísa Correia Lourenço -