

Ementas da semana: 01/02/2021 a 05/02/2021

2ª feira 01/02/2021

Carne

Sopa: Couve Coração (couve coração, alho francês, cenoura, batata, Grão, Curgete)

Prato: Peito de frango panado com arroz de cenoura

Salada: Pepino Alface, Cebola Milho

Sobremesa: Maçã/Banana/Pera

Pão: Mistura

Bebida: Água

3ª feira 02/02/2021

Peixe

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

Prato: Massa de Atum (Atum Estufado com massa cortada cozida)

Salada: Alface, Tomate, Cenoura, Beterraba

Sobremesa: Kiwi/Laranja/Banana

Pão: Mistura

Bebida: Água

4ª feira 03/02/2021

Carne

Sopa: Couve Flor (Couve Flor, alho francês, cenoura, batata, curgete)

Prato: Perna de frango estufada com puré de batata

Salada: Alface, Cebola, Cenoura

Sobremesa: Maça/Laranja/Kiwi

Pão: Mistura

Bebida: Água

5ª feira 04/02/2021

Peixe

Sopa: Creme de Cenoura(Batata, Cebola, Cenoura, Curgete, alho francês)

Prato: Bolos de bacalhau com feijão frade e arroz

Salada: Couve roxa, Tomate, Pepino

Sobremesa: Pera / kiwi/Banana

Pão: Mistura

Bebida: Água

6ª feira 05/02/2021

Carne

Sopa: Couve coração (Couve, alho francês, cenoura, batata, curgete)

Prato: Costeleta de porco grelhada Com Arroz

Salada: Pepino, Alface,Cebola,Milho

Sobremesa: Maça/Laranja/Banana

Pão: Mistura

Bebida: Água

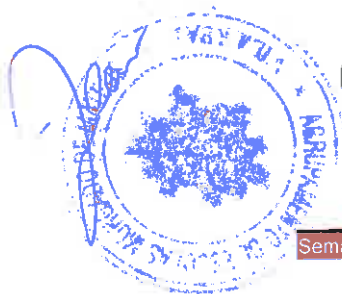
Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto

A Diretora


- Carla Marina Alves Teixeira -

A Assistente Técnica


- Ana Luísa Correia Lourenço -



Semana de 01/02/2021 a 05/02/2021

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

Semana 1

SEG.	Couve Coração	88	2	3,1	12,9
	Peito de frango panado	293	43,7	13,1	0
	Arroz de cenoura	312	5,5	3,4	63
	Alface/Pepino/cebola/Milho	67	1,2	5,3	2,9
	Banana/Maçã/Pera	87	0,3	0,8	20,5
			847	52,7	25,7

TERÇA	Creme de Abobora	89	2,2	3,1	12,9
	Atum estufado	458	9,6	21,4	60,6
	Massa	300	37,5	22,8	3,7
	Alface/Tomate/Cenoura/Beterraba	67	1,2	5,3	2,9
	Laranja/Kiwi/Banana	87	0,3	0,8	20,5
		Total Diário	914	50,5	52,6

QUARTA	Couve Flor	90	2,7	3,1	12,5
	Perna de Frango estufado	464	74,3	16,2	4,9
	Puré de Batata	181	4,1	3,3	36,5
	Pepino,Alface, Cebola, Milho	175	4,9	2,4	32,4
	Laranja/Maçã/Kiwi	50	1,3	0,2	10,4
		Total Diário	960	87,3	25,2

QUINTA	Creme de Cenoura	108	4,4	3,3	15
	Bolos de Bacalhau	286	33,3	15,4	3,7
	Feijão Frade e Arroz	314	30,2	16,5	10,9
	Couve roxa/tomate/pepino	71	3,1	3,4	7,1
	Kiwi/Banana/Pera	54	0,4	0,5	12,5
			833	71,4	39,1

SEXTA	Couve coração e feijão	147	4,8	4,4	21,6
	Costeletas de porco grelhado	267	36,1	13,6	0
	Arroz	312	5,5	3,4	63
	Alface, Tomate, Cenoura, beterraba	67	1,2	5,3	2,9
	Laranja/Maçã/Banana	84	1,4	0,4	19,3
		Total diário	877	49	27,1

Ementas da semana: VEGETARIANA 01/02/2021 a 05/02/2021

2ª feira 01/02/2021

Sopa: Couve Coração (couve coração, alho francês, cenoura, batata, Grão, Curgete)

Prato: Arroz de cenoura com Peixinhos da Horta

Salada: Pepino Alface, Cebola Milho

Sobremesa: Maçã/Banana/Pera

Pão: Mistura

Bebida: Água

3ª feira 02/02/2021

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

Prato: Massa esparguete com ovo escalfado

Salada: Alface, Tomate, Cenoura, Beterraba

Sobremesa: Kiwi/Laranja/Banana

Pão: Mistura

Bebida: Água

4ª feira 03/02/2021

Sopa: Couve Flor (Couve Flor, alho francês, cenoura, batata, curgete)

Prato: Puré de batata com legumes estufados

Salada: Alface, Cebola, Cenoura

Sobremesa: Maça/Laranja/Kiwi

Pão: Mistura

Bebida: Água

5ª feira 04/02/2021

Sopa: Creme de Cenoura(Batata, Cebola, Cenoura, Curgete, alho francês)

Prato: Ovo com feijão frade e arroz

Salada: Couve roxa, Tomate, Pepino

Sobremesa: Pera / kiwi/Banana

Pão: Mistura

Bebida: Água

6ª feira 05/02/2021

Sopa: Couve coração (Couve, alho francês, cenoura, batata, curgete)

Prato: Arroz com beringela recheada

Salada: Pepino, Alface, Cebola, Milho

Sobremesa: Maça/Laranja/Banana

Pão: Mistura

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 -