

Ementas da semana: 28-06-2021 a 02-07-2021

2ª feira 03-05-2021

Peixe

Sopa: Couve coração e feijão branco (batata, feijão branco ,couve coração, cebola, cenoura)

Prato: Rissóis de peixe com arroz de cenoura

Salada: Alface/Tomate/Pimento verde/ Milho

Sobremesa: **Banana/ Laranja/Maçã**

Pão: Mistura

Bebida: Água

3ª feira 04-05- 2021

Carne

Sopa: Creme de Cebola e cenoura (batata, cebola ,curgete, cenoura, nabo, curgete)

Prato: Lombo de porco assado Com Arroz

Salada: Couve Roxa/Tomate/Pepino

Sobremesa: Laranja/Banana/Kiwi

Pão: Mistura

Bebida: Água

4ª feira 05-05-2021

Peixe

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

Prato: Lulas estufadas com puré de batata

Salada: Alface/ Cenoura /cebola/ Tomate

Sobremesa: Pera/**Banana/Maçã**

Pão: Mistura

Bebida: Água

5ª feira 29-04-2021

Carne

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

Prato: Massa à Jardineira (massa, vitela, ervilhas, cenoura)

Salada: Tomate/ Alface /Pimento Verde/ Milho

Sobremesa: Banana/**Maçã/Pera**

Pão: Mistura

Bebida: Água

6ª feira 30-04-2021

Peixe

Sopa: Creme de legumes (batata ,curgete, cenoura, abobora, nabo, alho francês)

Prato: Lombinhos de pescada assados com arroz

Salada: Alface/ Tomate/Pimento Verde/Milho

Sobremesa: **Pera/Laranja/Maçã**

Pão: Pão

Bebida: Água

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto



- Carla Mariana Alves Teixeira -

A Assistente Técnica



- Ana Luísa Correia Pereira Lourenço -

Rua Dr. Sebastião Augusto Ribeiro 5004-011 Vila Real






Telefone: 259 325 632 E-Mail: diretora@aemm.pt

Semana de 28/06/2021 a 02/07/2021






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.

	couve coração e feijão branco	108	4,4	3,3	15
	Rissoles de peixe	314	30,2	16,5	10,9
	Arroz de cenoura	312	5,5	3,4	63
	Alface/Tomate/Cenoura/Beterraba	175	4,9	2,4	32,4
	Banana/Laranja/Maçã	87	0,3	0,8	20,5
		996	45,3	26,4	141,8


TERÇA

	Cebola	95	2,8	3,2	13,6
	Lombo de porco Assado	157	28,2	4,6	0,5
	Arroz	312	5,5	3,4	63
	Alface/Cenoura/Cebola	67	1,2	5,3	2,9
	Laranja/Banana/Maçã	87	0,3	0,8	20,5
	Total Diario	718	38	17,3	100,5

QUARTA

	Caldo Verde	90	2,7	3,1	12,5
	Lulas estufadas	308	15,1	21	14,3
	Pure de Batata	187	6,3	3,5	31,8
	Alface, cenoura, beterraba, tomate	71	3,1	3,4	7,1
	Pera/Banana/Maçã	50	1,3	0,2	10,4
	Total Diario	706	28,5	31,2	76,1

QUINTA

	Broculos	90	2,7	3,1	12,5
	Vitela	286	33,3	15,4	3,7
	Massa Esparguete	310	9,9	4,4	56
	Tomate, alface, pimento verde, milho	67	1,2	5,3	2,9
	Banana/Maçã/Laranja	87	0,3	0,8	20,5
		840	47,4	29	95,6

SEXTA

	Creme de Legumes	90	2,7	3,1	12,5
	Lombinhos assados	365	58,1	14,8	0
	Arroz	312	5,5	3,4	63
	Alface, tomate, cenoura, pimento verde	67	1,2	5,3	2,9
	Maçã/Banana/Laranja	87	0,3	0,8	20,5
		921	67,8	27,4	98,9

Ementas da semana: Vegetariana 28-06-2021 a 02-07-2021

2ª feira 03-05-2021

Sopa: Couve coração e feijão branco (batata, feijão branco ,couve coração, cebola, cenoura)

Prato: Arroz de cenoura com omelete de cogumelos

Salada: Alface/Tomate/Pimento verde/ Milho

Sobremesa: **Banana/ Laranja/Maçã**

Pão: Mistura

Bebida: Água

3ª feira 04-05- 2021

Sopa: Creme de Cebola e cenoura (batata, cebola ,curgete, cenoura, nabo, curgete)

Prato: Arroz de couve com Hambúrguer de grão

Salada: Couve Roxa/Tomate/Pepino

Sobremesa: Laranja/Banana/Kiwi

Pão: Mistura

Bebida: Água

4ª feira 05-05-2021

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

Prato: Empadão de legumes Batata, ervilha, pimento verde, vermelho beringela)

Salada: Alface/ Cenoura /cebola/ Tomate

Sobremesa: Pera/**Banana/Maçã**

Pão: Mistura

Bebida: Água

5ª feira 29-04-2021

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

Prato: Massa Jardineira (massa, batata, feijão verde, ervilhas, cenoura)

Salada: Tomate/ Alface /Pimento Verde/ Milho

Sobremesa: **Banana/Maçã/Pera**

Pão: Mistura

Bebida: Água

6ª feira 30-04-2021

Sopa: Creme de legumes (batata ,curgete, cenoura, abobora, nabo, alho francês)

Prato: Arroz com legumes estufados (tomate, courgete,cogumelos,pimento,repolho)

Salada: Alface/ Tomate/Pimento Verde/Milho

Sobremesa: **Pera/Laranja/Maçã**

Pão: Pão

Bebida: Água



Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto

Carla Marques Teixeira -



A Assistente Técnica

Ana Luísa Correia Pereira Lourenço -