

Ementas da semana: 05-07-2021 a 09-07-2021

2ª feira 05-07-2021

Carne

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

Prato: Bifes de frango panado no forno com arroz

Salada: Alface/Tomate/Pimento verde/ Milho

Sobremesa: **Banana/ Laranja/Maçã**

Pão: Mistura

Bebida: Água

3ª feira 06-07- 2021

Peixe

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

Prato: Barrinhas de peixe no forno com salada russa

Salada: Couve Roxa/Tomate/Pepino

Sobremesa: Laranja/**Banana/Kiwi**

Pão: Mistura

Bebida: Água

4ª feira 07-07-2021

Carne

Sopa: Couve flor (batata, couve flor, cenoura, cebola, nabo)

Prato: Cordon blue com arroz seco

Salada: Couve roxa/tomate/pepino

Sobremesa: Pêra/**Banana/Maçã**

Pão: Mistura

Bebida: Água

5ª feira 08-07-2021

Peixe

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

Prato: Pescada Sevilhana com arroz de feijão

Salada: Couve roxa/Tomate/Pepino

Sobremesa: **Banana/Maçã/Pera**

Pão: Mistura

Bebida: Água

6ª feira 09-07-2021

Carne

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto.

A Diretora

- Carla Marina Aires Teixeira -

A Assistente Técnica

- Ana Luísa Correia Pereira Lourenço -






diretora@aemm.pt

Semana de 07/06/2021a 11/06/2021






V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Lip. (g)	H.C. (g)
327.6-362.3	8.6-12.9	5.8-11.5	47.4-64.7

Semana 1






SEG.

	Couve coração	147	4,8	4,4	21,6
	Peito de frango panado	375	28,2	35,8	3,1
	Arroz	312	5,5	3,4	63
	Alface/Pepino/Cebola/Milho	48	0,9	3,2	3,2
	Maçã/banana/Pera	84	1,4	0,4	19,3
	Total	966	40,8	47,2	110,2

TERÇA

	Creme de Cenoura	108	4,4	3,3	15
	Barrinhas de peixe no forno	213	12,1	16,8	3,2
	Salada Russa	312	5,5	3,4	63
	Alface/Pepino/Cebola/Milho	48	0,9	3,2	3,2
	Banana/Laranja/Maçã	54	0,4	0,5	12,5
	Total Diário	735	23,3	27,2	96,9






QUARTA

	Couve flor	108	4,4	3,3	15
	Cordon Blue	365	58,1	14,8	0
	Arroz	312	5,5	3,4	63
	Alface, cenoura, beterraba, tomate	71	3,1	3,4	7,1
	Pera/Laranja/Maçã	50	1,3	0,2	10,4
	Total Diário	906	72,4	25,1	95,5

QUINTA

	Creme de Ervilhas	108	4,4	3,3	15
	Pescada Sevilhana	213	12,1	16,8	3,2
	Arroz	312	5,5	3,4	63
	Couve Roxa/Tomate/Pepino	48	0,9	3,2	3,2
	Pera/Maçã/Pera	54	0,4	0,5	12,5
	Total	735	23,3	27,2	96,9

SEXTA

					
					
					
					
					
	Total	0	0	0	0

Ementas da semana: vegetariana 05-07-2021 a 09-07-2021

2ª feira 05-07-2021

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

Prato: Arroz de legumes com peixinhos da horta

Salada: Alface/Tomate/Pimento verde/ Milho

Sobremesa: **Banana/ Laranja/Maçã**

Pão: Mistura

Bebida: Água

3ª feira 06-07- 2021

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

Prato: ovo com salada russa

Salada: Couve Roxa/Tomate/Pepino

Sobremesa: Laranja/**Banana/Kiwi**

Pão: Mistura

Bebida: Água

4ª feira 07-07-2021

Sopa: Couve flor (batata, couve flor, cenoura, cebola, nabo)

Prato: Arroz seco com almondegas vegetarianas estufadas

Salada: Couve roxa/tomate/pepino

Sobremesa: Pêra/**Banana/Maçã**

Pão: Mistura

Bebida: Água

5ª feira 08-07-2021

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

Prato: Pescada Sevilhana com arroz de feijão

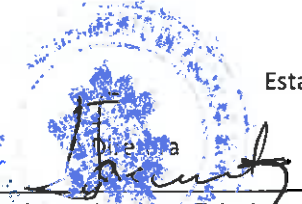
Salada: Couve roxa/Tomate/Pepino

Sobremesa: Banana/**Maçã/Pera**

Pão: Mistura

Bebida: Água

6ª feira 09-07-2021



- Carla Marina Aires-Teixeira -

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto.



- Ana Luisa Correia Pereira Laurenco -