

Ementas da semana: 21-10-2024 a 25-10-2024

2ª feira 21-10-2024

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

Prato: Rissóis de peixe/camarão com salada russa

Prato Vegetariano : Ovo com salada russa

Salada: Alface/Cebola/Cenoura

Sobremesa: Banana/ **Laranja**/Kiwi

Pão: Mistura

Bebida: Água

3ª feira 22-10- 2024

Sopa: Couve coração (cebola , batata, cenoura, couve coração ,alho francês )

Prato: Vitela estufada c/cogumelos arroz seco

Prato Vegetariano : Arroz seco c/ Cogumelos salteados c/ cenoura, couve roxa e milho

Salada: Couve roxa/Tomate/Pepino

Sobremesa: **Maça**/Pera/Banana

Pão: Mistura

Bebida: Água

4ª feira 23-10-2024

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

Prato: Massa de Atum

Prato Vegetariano: Massada de feijão

Salada :Alface/Pepino/Cebola /Milho

Sobremesa: Laranja/Pera/Banana

Pão: Mistura

Bebida: Água

5ª feira 24-10-2024

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

Prato: Bife de frango grelhado c/Arroz de legumes

Prato Vegetariano: Hambúrguer vegetariano com arroz de legumes

Salada: Pepino/Alface/Cebola/Milho

Sobremesa: Laranja/**Maça**/banana

Pão: Mistura

Bebida: Água

6ª feira 25-10-2024

Sopa: Creme de cenoura( batata, cebola, couve flor, cenoura ,abobora)

Prato : Bacalhau à Gomes Sá

Prato Vegetariano : Empadão de legumes

Salada: Pepino/Alface/Cebola/Milho

Sobremesa: Banana/**Pera**/Maça

Pão: Pão

Bebida: Água

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto



A Assistente Técnica  
- Ana Luísa Correia Pereira Lourenço -



Semana de 21/10/2024 a 25/10/2024

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

		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
SEG.	Creme de legumes	64,3	4,1	2,1	27,9
	Rissois de peixe/camarão c/ salada russa	460	32	7,8	5,36
	Ovo c/ salada russa	381,5	5,5	3,4	63
	Alface/Cebola/Cenoura	71	3,1	3,4	7,1
	Banana/Laranja/Kiwi	54	0,4	0,5	12,5
	Total Diario	1030,8	45,1	17,2	115,86

TERÇA	Couve coração	61,4	3,8	2,1	26,5
	Vitela estufada c/ cogumelos e arroz	571	5,5	3,4	63
	Arroz c/ cogumelos salteados	310	9,9	4,4	56
	Couve roxa/tomate/pepino	48	0,9	3,2	3,2
	Maçã/Pera/Banana	50	0,4	0,5	12,5
	Total Diario	1040,4	20,5	13,6	161,2

QUARTA	Couve coração e grao	107	4,2	3,2	13
	Massa de Atum	469	25,5	7,9	22,4
	Massada de feijão	400	20,1	6,3	15
	Alface/Pepino/Cebola/Milho	48	0,9	3,3	3,2
	Banana/Laranja/Pera	54	0,4	0,5	9,2
	Total Diario	1078	51,1	21,2	62,8

QUINTA	Couve flor	108	4,4	3,3	15
	Bife de frango grelhado c/ arroz de legumes	525	17,1	3,9	3,2
	Hamburguer vegetariano com arroz de legumes	420	6,2	6,6	50,4
	Pepino/Alface/Cebola/Milho	48	0,9	3,3	3,2
	Maçã/Banana/Laranja	50	0,4	0,9	9,2
	Total Diario	1151	29	18	81

SEXTA	Creme de cenoura	90	2,7	3,1	12,5
	Bacalhau à Gomes Sá	515	5,8	4,4	4,7
	Empadão de legumes	300	2,3	3,5	4,8
	Pepino/Alface/Cebola/Milho	71	3,1	0,6	2,6
	Maçã/Pera/Banana	54	0,4	0,5	9,2
	Total Diario	1030	14,3	12,1	33,8