

Ementas da semana: 28/10/2024 a 01/11/2024

2ª feira 28/10/2024

Sopa: Couve coração (Couve coração, cenoura, batata, curgete, nabo)
Prato: Fêvera de porco grelhada c/arroz de cenoura
Vegetariana: Feijão preto, cenoura e couve c/ arroz
Salada: Alface/ Pepino//Cebola /Milho
Sobremesa: Maça/Laranja/Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

3ª feira 29/10/2024

Sopa: Creme de abobora(abobora, alho francês, cenoura, batata, nabo)
Prato: Ovo c/ feijão frade e arroz
Vegetariana: Ovo c/ feijão frade e arroz
Salada: Couve roxa/Tomate/Pepino
Sobremesa: Maçã/Banana/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

4 feira 30/10/2024

Sopa: Espinafres (abobora, alho francês, cenoura, batata, nabo, espinafres)
Prato: Rancho (Grão, couve, massa, vitela, frango, linguiça, bacon, chouriço)
Vegetariana: (grão, massa, couve)
Salada: Alface/Cebola/Cenoura
Sobremesa: Maçã/Banana/Laranja
Pão: Mistura
Bebida: Água

5ª feira 31/10/2024

Sopa: Creme de cenoura (abobora, alho francês, cenoura, batata, nabo)
Prato: Solha asada c/ arroz
Vegetariana: Panado de curgete c/ arroz
Salada: Alface/Cebola/Milho
Sobremesa: Maçã/Banana/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

6ª feira 01/11/2024



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contém glúten, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Caso necessite informação adicional sobre os produtos em causa deve solicitar aos funcionários. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Legenda: VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas.

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto

O Diretor

- Ricardo Manuel Pinto Mendes -

A Assistente Técnica

- Ana Luísa Correia Pereira Lourenço -



Semana de 28/10/2024 a 01/11/2024

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.	Couve coração	64,3	4,1	2,1	27,9
	Costeleta de porco grelhada c/ arroz	460	32	7,8	5,36
	Arroz c/ peixinhos da horta	381,5	5,5	3,4	63
	Pepino/Alface/Cebola/Milho	71	3,1	3,4	7,1
	Banana/Laranja/Maça	54	0,4	0,5	12,5
	Total Diario	1030,8	45,1	17,2	115,86

TERÇA	Creme de abobora	61,4	3,8	2,1	26,5
	Atum c/ salada de feijão frade	571	5,5	3,4	63
	Ovo c/ salada de feijão frade	310	9,9	4,4	56
	Pepino/Alface/Cebola/Milho	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	Espinafres	107	4,2	3,2	13
	Rancho	469	25,5	7,9	22,4
	Rancho vegetariano	400	20,1	6,3	15
	Alface/Cebola/Cenoura	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	Creme de cenoura e couve flor	108	4,4	3,3	15
	Solha assada c/ arroz	525	17,1	3,9	3,2
	Arroz com salteado 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
		1151	29	18	81

SEXTA



01 de Novembro
Dia
Todos
Santos

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto