

Ementas da semana: 11/11/2024 a 15/11/2024

2ª feira 11/11/2024

Sopa: Creme de Legumes( cebola, alho francês, cenoura, batata, Curgete, abobora)  
Prato: Peito de frango panado c/arroz de cenoura  
Vegetariana: Arroz de cenoura, c/ hambúrguer  
Salada: Pepino, Alface/Cebola/milho  
Sobremesa: Maçã/Banana/Pera  
Pão: Mistura  
Bebida: Água  
3ª feira 12/11/2024

Sopa: Grão de bico e couve lombarda ( Alho francês, Cenoura, Batata, couve lombarda, grão ,cebola)  
Prato: Bife de peru grelhado c/ massa laços  
Vegetariana: Massa Laços com pataniscas de curgete  
Salada: Pepino/Alface/Cebola/Milho  
Sobremesa: Kiwi/Laranja/Banana  
Pão: Mistura  
Bebida: Água  
4ª feira 13/11/2024

Sopa: Creme de abobora ( Alho francês, Cenoura, grão ,abobora ,nabo,)  
Prato: Filetes de pescada no forno c/ arroz de feijão  
Vegetariana: Arroz de feijão c/omelete  
Salada: Alface, Tomate, Cenoura/Beterraba  
Sobremesa: Kiwi/Laranja/Banana  
Pão: Mistura  
Bebida: Água  
5ª feira 14/11/2024

Sopa: Cebola (Curgetes, Cenoura, Batata ,abobora ,nabo, cebola)  
Prato: Lombo de porco assado c/ , arroz  
Vegetariana: Arroz seco c/ Legumes salteados  
Salada: Alface/Tomate Pimento verde/Milho  
Sobremesa: Pera / kiwi/Laranja  
Pão: Mistura  
Bebida: Água  
6ª feira 15/11/2024

Sopa: Couve coração (Couve coração , alho francês, cenoura, batata, curgete, cebola )  
Prato: Ovo c/ salada russa  
Vegetariana: Ovo c/ salada russa  
Salada: Alface/Tomate/Pimento verde/ Milho  
Sobremesa: Maçã/Laranja/Banana  
Pão: Mistura  
Bebida: Água

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto

O Diretor

- Ricardo Manuel Pinto Montes

A Assistente Técnica

- Ana Luísa Correia Pereira Lourenço -

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten, 2Crustáceos , 3Ovos,4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. 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



Semana de 11/11/2024 a 15/11/2024

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

SEG.		Creme de legumes	89	2,6	3,3	12,1
		Peito de frango panado c/arroz de cenoura	579	29	13,8	4,7
		Arroz de cenoura c/ hamburguer	480	3,6	8,9	4,8
		Pepino/Alface/Cebola/Milho	67	1,2	5,3	2,9
		Maçã/Banana/Pera	84	1,4	0,4	19,3

TERÇA		Grão de bico e couve lombarda	147	4,8	4,4	21,6
		Bife de peru grelhado c/ massa laços	525	4,6	11,5	13
		Massa de laços c/ pataniscas de courgete	390	3,1	10	14,3
		Pepino /Alface/Cebola/Milho	71	2,1	3,4	7,1
		Kiwi/Laranja/Banana	54	0,4	0,5	9,2

QUARTA		Creme de abobora	108	2,3	3,3	15
		Filetes de pescada no forno c/arroz de feijão	525	4,6	11,5	13
		Arroz de feijão c/ omelete	390	3,1	10	14,3
		Alface, Tomate, Cenoura, Beterraba	71	2,1	3,4	7,1
		Kiwi/Laranja/Banana	54	0,4	0,5	9,2

QUINTA		Cebola	89	2,6	3,3	12,1
		Lombo de porco assdo c/ arroz	525	4,6	11,5	13
		Arroz seco c/ Legumes salteados	390	3,1	10	14,3
		Alface/Tomate/Pimento verde/Milho	48	0,9	3,2	3,2
		Pera/Kiwi/Laranja	50	1,3	0,2	10,4

SEXTA		Couve coração	96	3,1	3,3	13,4
		Ovo c/ Salada Russa	565	30,9	18	8
		Ovo C/ Salada Russa	420	3,9	7	3,8
		Alface/Tomate/Pimento verde/Milho	71	3,1	0,6	2,6
		Maçã/Laranja/Banana	54	0,4	0,5	9,2