

Ementas da semana: 18-11-2024 a 22-11-2024

2ª feira 18-11-2024

Sopa: Caldo verde (batata ,cebola, Couve galega)
Prato: Fêvera de porco grelhada c/ arroz
Prato Vegetariano :Arroz c/ curgete panada
Salada: Alface/Tomate/Cenoura/Beterraba
Sobremesa: Banana/ **Laranja**/Maçã
Pão: Mistura
Bebida: Água

3ª feira 19-11- 2024

Sopa: Couve Coração (cebola , batata, cenoura, abobora, curgete, nabo)
Prato: Massa de Atum
Prato Vegetariano : Massada de legumes
Salada: Tomate/Alface/Pimento Verde/Milho
Sobremesa: Maça/**Pera**/Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

4ª feira 20-11-2024

Sopa: Brócolos (batata , curgete, nabo , cenoura, cebola ,brócolos)
Prato: Jardineira de vitela
Prato Vegetariano: Jardineira de legumes
Salada :Pepino/Alface/Beterraba/Tomate
Sobremesa: Laranja/**Pera**/**Banana**
Pão: Mistura
Bebida: Água

5ª feira 21-11-2024

Sopa: Couve e feijão (batata ,cenoura, cebola ,nabo, curgete, couve, feijão)
Prato: Lombrinhos de pescada estudados c/ puré de batata
Prato Vegetariano: Empadão de legumes no forno
Salada: Alface/Tomate/Cenoura/Beterraba
Sobremesa: Laranja/**Kiwi**/**Banana**
Pão: Mistura
Bebida: Água

6ª feira 22-11-2024

Sopa: Creme de Ervilhas (batata, cebola, ervilhas, cenoura ,abobora, alho francês)
Prato : Hambúrguer c/ arroz
Prato Vegetariano : arroz malandrinho de legumes c/ hambúrguer de grão
Salada: Couve roxa/Tomate/Pepino
Sobremesa: Banana/**Pera**/Maçã
Pão: Pão
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 -



Semana de 18/11/2024 a 22/11/2024

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.	Caldo verde	64,3	4,1	2,1	27,9
	Fevera de porco c/arroz	460	32	7,8	5,36
	Arroz c/ curgete panada	381,5	5,5	3,4	63
	Alface/Tomate/Cenoura/Beterraba	71	3,1	3,4	7,1
	Banana/Laranja/Maçã	54	0,4	0,5	12,5
	Total	1030,8	45,1	17,2	115,86
<hr/>					
TERÇA	Couve coração	61,4	3,8	2,1	26,5
	Massa de Atum	571	5,5	3,4	63
	Massada de Legumes	310	9,9	4,4	56
	Alface/tomate/pimento verde	48	0,9	3,2	3,2
	Tomate/Alface/Pimento Verde/Milho	50	0,4	0,5	12,5
	Total Diário	1040,4	20,5	13,6	161,2
<hr/>					
QUARTA	Brócolos	107	4,2	3,2	13
	Jardineira de Vitela	469	25,5	7,9	22,4
	Jardineira de legumes	400	20,1	6,3	15
	Pepino/alface/Beterraba/Tomate	48	0,9	3,3	3,2
	Pera/Laranja/Banana	54	0,4	0,5	9,2
	Total Diário	1078	51,1	21,2	62,8
<hr/>					
QUINTA	Couve e feijão	108	4,4	3,3	15
	Lombinhos de pescada estufados c/ pure	525	17,1	3,9	3,2
	Empadao de legumes no forno	420	6,2	6,6	50,4
	Alface/Tomate/Cenoura/Beterraba	48	0,9	3,3	3,2
	Banana/Kiwi/Laranja	50	0,4	0,9	9,2
	Total	1151	29	18	81
<hr/>					
SEXTA	Creme de Ervilhas	90	2,7	3,1	12,5
	Hamburger c/ Arroz	515	5,8	4,4	4,7
	Arroz c/ Hamburger de grao	300	2,3	3,5	4,8
	Couve roxa/Tomate/Pepino	71	3,1	0,6	2,6
	Maçã/Pera/Banana	54	0,4	0,5	9,2
	Total	1030	14,3	12,1	33,8