

Ementas da semana: 3-05-2021 a 7-05-2021

2ª feira 03-05-2021

Peixe

Sopa: Creme Abobora (Abobora, batata, nabo, cebola, cenoura)

Prato: Massa de Atum

Salada: Alface/Tomate/Cenoura/Beterraba

Sobremesa: **Banana/ Laranja/Maçã**

Pão: Mistura

Bebida: Água

3ª feira 04-05- 2021

Carne

Sopa: Feijão Verde (batata, feijão verde ,curgete, cenoura, nabo)

Prato: Bife de Frango Grelhado Com Arroz

Salada: Alface/ Cenoura/ Cebola

Sobremesa: Laranja/Banana/**Maça**

Pão: Mistura

Bebida: Água

4ª feira 05-05-2021

Peixe

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

Prato: Bacalhau com todos (batata ,ovos, bacalhau, salsa, grão)

Salada: Alface, Cenoura ,Beterraba, Tomate

Sobremesa: **Pêra/Banana/Maçã**

Pão: Mistura

Bebida: Água

5ª feira 29-04-2021

Carne

Sopa: Couve Flor (batata, cenoura, couve flor abobora, cebola)

Prato: Carne picada com massa esparguete

Salada: Tomate, Alface ,Pimento Verde, Milho

Sobremesa: **Banana/Maçã/Pera**

Pão: Mistura

Bebida: Água

6ª feira 30-04-2021

Peixe

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

Prato: Filetes de pescada panada com arroz de feijão

Salada: Alface, Tomate, Cenoura Beterraba

Sobremesa: **Pera/Laranja/Maçã**

Pão: Pão

Bebida: Água

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto.



A Diretora
- Carla Maçã Aires Teixeira -



A Assistente Técnica
- Ana Luisa Correia Pereira Lourenço -

Rua Dr. Sebastião Augusto Ribeiro 5004-011 Vila Real






Telefone: 259 325 632 E-Mail: diretora@aemm.pt

Semana de 3/05/2021a 7/05/2021

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 Abobora	89	2,2	3,1	12,9
 Atum estufado	314	30,2	16,5	10,9
 Massa Cortada	310	37,5	22,8	3,7
 Alface/Tomate/Cenoura/Beterraba	175	4,9	2,4	32,4
 Banana/Laranja/Maçã	87	0,3	0,8	20,5
	975	75,1	45,6	80,4


TERÇA

 Feijão Verde	95	2,8	3,2	13,6
 Bife de frango grelhado	157	28,2	4,6	0,5
 Arroz	312	5,5	3,4	63
 Alface/Cenoura/Cebola	67	1,2	5,3	2,9
 Laranja/Banana/Maçã	87	0,3	0,8	20,5
Total Diario	718	38	17,3	100,5

QUARTA

 Creme de Cenoura	108	4,4	3,3	15
 Bacalhau e grao ovo	308	15,1	21	14,3
 Batata Cozida	187	6,3	3,5	31,8
 Alface,cenoura,beterraba,tomate	71	3,1	3,4	7,1
 Pera/Banana/Maçã	50	1,3	0,2	10,4
Total Diario	724	30,2	31,4	78,6

QUINTA

 Couve Flor	90	2,7	3,1	12,5
 Vitela Picada	286	33,3	15,4	3,7
 Massa Esparguete	310	9,9	4,4	56
 Tomate,alface,pimento verde,milho	67	1,2	5,3	2,9
 Banana/Maçã/Laranja	87	0,3	0,8	20,5
	840	47,4	29	95,6

SEXTA

 Creme de Legumes	90	2,7	3,1	12,5
 Filetes de pescada panados	365	58,1	14,8	0
 Arroz	312	5,5	3,4	63
 Alface,tomate,cenoura,beterraba	67	1,2	5,3	2,9
 Maçã/Banana/Laranja	87	0,3	0,8	20,5
	921	67,8	27,4	98,9



Ementas da semana: Vegetariana 3-05-2021 a 7-05-2021

2ª feira 03-05-2021

Sopa: Creme Abobora (Abobora, batata, nabo, cebola, cenoura)

Prato: Macarronete vegetariano com ervilhas

Salada: Alface/Tomate/Cenoura/Beterraba

Sobremesa: **Banana/ Laranja/Maçã**

Pão: Mistura

Bebida: Água

3ª feira 04-05- 2021

Sopa: Feijão Verde (batata, feijão verde ,curgete, cenoura, nabo)

Prato: Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos

Salada: Alface/ Cenoura/ Cebola

Sobremesa: Laranja/Banana/**Maça**

Pão: Mistura

Bebida: Água

4ª feira 05-05-2021

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

Prato: Estufado de grão-de-bico com legumes (couve branca, cenoura, batata)

Salada: Alface, Cenoura ,Beterraba, Tomate

Sobremesa: **Pêra/Banana/Maçã**

Pão: Mistura

Bebida: Água

5ª feira 29-04-2021

Sopa: Couve Flor (batata, cenoura, couve flor abobora, cebola)

Prato: Favas guisadas com legumes (curgete e tomate) e m assa esparguete

Salada: Tomate, Alface ,Pimento Verde, Milho

Sobremesa: **Banana/Maçã/Pera**

Pão: Mistura

Bebida: Água

6ª feira 30-04-2021

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

Prato: Feijoada vegetariana com arroz seco

Salada: Alface, Tomate, Cenoura Beterraba

Sobremesa: **Pera/Laranja/Maçã**

Pão: Pão

Bebida: Água

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto



A Diretora
- Carla Marina Aires Teixeira -



A Assistente Técnica
- Ana Luísa Coimbra Lourenço -