

Ementas da semana: 02-05-2022 a 06-05-2022  
2ª feira 02-05-2022

Sopa: Feijão verde ( batata, abobora ,curgete, cenoura ,cebola, feijão verde)  
Prato: Bife de frango grelhado com arroz  
**Prato Vegetariano** :Arroz com legumes estufados( arroz ,cenoura, tomate ,curgete, cogumelos, cebola )  
Salada: Pepino/Alface/Cebola/Milho  
Sobremesa: Banana/ Laranja/**Maçã**  
Pão: Mistura  
Bebida: Água

3ª feira 03-05- 2022

Sopa: Creme de cenoura ( batata ,curgete, cenoura , nabo, alho francês ,abobora)  
Prato: Atum/Ovo com Salada de Feijão Frade e Arroz  
**Prato Vegetariano**: Salada de Feijão frade e arroz (ovo facultativo)  
Salada: Alface/Cebola/Cenoura  
Sobremesa: **Laranja/Pera/Banana**  
Pão: Mistura  
Bebida: Água

4ª feira 04-05-2022

Sopa: Couve coração (batata, cenoura, cebola ,curgete, nabo, couve coração)  
Prato: Massa à Lavrador  
**Prato Vegetariano**: Almondégas de legumes estufados com massa  
Salada: Alface/Cebola/Cenoura  
Sobremesa: **Maça/Pera/Banana**  
Pão: Mistura  
Bebida: Água

5ª feira 05-05-2022

Sopa: Brócolos ( batata, cenoura, cebola ,curgete, brócolos , nabo)  
Prato: Caprichos do mar no forno c/arroz de cenoura  
**Prato Vegetariano**: Croquetes vegetarianos c/arroz  
Salada: Tomate/Alface/Pimento verde/Milho  
Sobremesa: **Banana/Maçã/Laranja**  
Pão: Mistura  
Bebida: Água

6ª feira 06-05-2022

Sopa: Couve coração e grão (batata ,grão ,couve, nabo ,cenoura, cebola  
Prato : Perna de Peru assada C/batata assada  
**Prato Vegetariano** :Empadão de Legumes  
Salada: Tomate, Alface, Pimento Verde, Milho  
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 Luisa Correia Pereira Lourenço -



Semana de 2/05/2022a 06/05/2022

		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
<b>Semana 1</b>		<b>327.8-362.3</b>	<b>8.6-12.9</b>	<b>5.8-11.5</b>	<b>47.4-64.7</b>
SEG.	Feijão verde	90	2,7	3,1	12,5
	Bife de frango grelhado com arroz	502	12,1	16,8	3,2
	Arroz com legumes estufados	400	10	8	2
	Pepino/Alface/cebola/Milho	48	0,9	3,2	3,2
	Laranja, Maçã, Banana	84	1,4	0,4	19,3
		1124	27,1	31,5	40,2
TERÇA	Creme de / Cenoura	90	2,7	3,1	12,5
	Atum/ovo salada de feijão frade/arroz	460	32	7,8	5,36
	Salada de Feijão frade e arroz	381,5	5,5	3,4	63
	Alface/Cebola/Cenoura	71	3,1	3,4	7,1
	Laranja/Pera/Banana	54	0,4	0,5	12,5
Total Diario		1056,5	43,7	18,2	100,46
QUARTA	Creme de Cenoura	89	2,2	3,1	12,9
	Massa à Lavrador	480	34,3	19,1	52,2
	Almondegas de legumes estufadas c/ massa	381,5	5,5	3,4	63
	Alface/Cebola/Cenoura	48	0,9	3,2	3,2
	Pera/Banana/Maçã	50	1,3	0,2	10,4
Total Diario		1048,5	44,2	29	141,7
QUINTA	Brocolos	108	4,4	3,3	15
	Caprichos do mar c/arroz de cenoura	420	31,3	24,1	48,2
	Croquetes vegetarianos c/arroz	310	9,9	4,4	56
	Tomate/Alface/Pimento verde/Milho	48	0,9	3,2	3,2
	Tarte de fruta/Fruta variada	54	0,4	0,5	12,5
		940	46,9	35,5	134,9
SEXTA	Couve coração e grao	108	4,4	3,3	15
	Perna de peru assada c/batata assada	520	4,3	3,2	1,5
	Empadão de Legumes	286	33,3	15,4	3,7
	Tomate/Alface/Pimento verde/Milho	71	3,1	3,4	7,1
	Pera/Banana/Maçã	50	1,3	0,2	10,4
		1035	46,4	25,5	37,7