

Ementas da semana: 25-09-2022 a 29-09-2023

2ª feira 25-09-2023

Sopa: Creme de legumes (batata ,curgete, cenoura ,abobora , alho francês)
Prato: Salada de feijão frade com ovo e atum e arroz
Prato Vegetariano : Ovo com feijão frade e arroz
Salada: Alface/tomate/cenoura/beterraba
Sobremesa: Banana/ **Laranja**/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

3ª feira 26-09- 2023

Sopa: Cebola (cebola , batata, cenoura, nabo, curgete, alho francês)
Prato: Lombo assado c/ massa
Prato Vegetariano : Massada de legumes
Salada: Tomate/Alface/cebola/pimento verde
Sobremesa: **Maça**/Pera/Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

4ª feira 27-09-2023

Sopa: Canja (ovo, pevide ,frango)
Prato: Filetes de pescada panado c/ arroz de feijão
Prato Vegetariano: arroz de feijão c/curgete panada
Salada :Alface/Tomate/Cenoura/Beterraba
Sobremesa: Laranja/Pera/Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

5ª feira 28-09-2023

Sopa: Repolho (batata ,cenoura, cebola ,nabo, repolho ,grão)
Prato: Carne picada c/ massa esparguete
Prato Vegetariano: Massa esparguete salteada com hambúrguer vegetariano
Salada: Tomate/Alface/Pimento verde/milho
Sobremesa: Laranja/**Maça**/banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

6ª feira 29-09-2023

Sopa: Brocolos (batata, cebola, brócolos , cenoura ,abobora, alho francês)
Prato : : Bacalhau C/ Todos
Prato Vegetariano :Batata aos quadrinhos com ervilhas cenoura feijão verde, azeitonas
Salada: Alface/Tomate/Cenoura/Beterraba
Sobremesa: Banana/**Pera**/**Maça**
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 25/09/2023a 29/09/2023

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	64,3	4,1	2,1	27,9
		Salada de feijão frade c/ ovo atum e arroz	460	32	7,8	5,36
		Ovo c/ salada de feijão frade e arroz	381,5	5,5	3,4	63
		Alface/tomate/cenoura/beterraba	71	3,1	3,4	7,1
		Banana/Laranja/Pera	54	0,4	0,5	12,5
		1030,8	45,1	17,2	115,86	
<hr/>						
TERÇA		Cebola	61,4	3,8	2,1	26,5
		Lombo assado c/ massa	571	5,5	3,4	63
		Massada de legumes	310	9,9	4,4	56
		Tomate/Alface/Cebola/Pimento verde	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	
<hr/>						
QUARTA		Canja	107	4,2	3,2	13
		Filetes de pescada panados c/arroz de feijão	469	25,5	7,9	22,4
		Arroz de feijão c/ curgete panada	400	20,1	6,3	15
		Alface/tomate/cenoura/beterraba	48	0,9	3,3	3,2
		Maçã/Laranja/Pera	54	0,4	0,5	9,2
	Total Diario	1078	51,1	21,2	62,8	
<hr/>						
QUINTA		Repolho	108	4,4	3,3	15
		Carne picada c/ massa esparguete	525	17,1	3,9	3,2
		Massa esparguete salteada c/ hamburguer vegetariano	420	6,2	6,6	50,4
		Tomate,Alface,Milho,pimento verde	48	0,9	3,3	3,2
		Maça/Banana/Laranja	50	0,4	0,9	9,2
	Total Diario	1151	29	18	81	
<hr/>						
SEXTA		Brocolos	90	2,7	3,1	12,5
		Bacalhau C/ Todos	515	5,8	4,4	4,7
		Batata aos quadrinhos c/ ervilhas, cenoura,f.	300	2,3	3,5	4,8
		Alface/Tomate/Cenoura/Beterraba	71	3,1	0,6	2,6
		Maçã/Pera/Banana	54	0,4	0,5	9,2
	Total Diario	1030	14,3	12,1	33,8	