

Ementas da semana: 21-11-2022 a 25-11-2022

2ª feira 21-11-2022

Sopa: Couve Flor(batata ,curgete, cenoura ,abobora , alho francês, Couve Flor)

Prato: Pescada á Sevilhana c/ arroz

Prato Vegetariano : Arroz c/ Peixinhos da Horta

Salada: Alface/Tomate/Cenoura/Beterraba

Sobremesa: Banana/ **Laranja**/Pera

Pão: Mistura

Bebida: Água

3ª feira 22-11- 2022

Sopa:Repolho (cebola , batata, cenoura, Repolho, curgete, nabo)

Prato: Carne de Vitela picada c/ Massa esparguete

Prato Vegetariano : Massada de Legumes

Salada: Tomate/Alface/Pimento Verde

Sobremesa: Maça/**Pera**/Banana

Pão: Mistura

Bebida: Água

4ª feira 23-11-2022

Sopa: Creme de Abobora (batata , curgete, nabo , cenoura, cebola ,abobora)

Prato: Salada de feijão frade com ovo e atum e arroz

Prato Vegetariano: Ovo com feijão frade e arroz

Salada :Pepino/Alface/Cebola/Milho

Sobremesa: Laranja/**Pera**/**Banana**

Pão: Mistura

Bebida: Água

5ª feira 24-11-2022

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

Prato: Bife de peru grelhado c/ arroz de cenoura

Prato Vegetariano: Arroz de Cenoura com hambúrguer vegetariano

Salada: Couve roxa/Tomate/Pepino

Sobremesa: Laranja/**Kiwi**/Maçã

Pão: Mistura

Bebida: Água

6ª feira 25-11-2022

Sopa: Couve coração (batata, cebola, couve coração, cenoura ,abobora, alho francês)

Prato : Abrótea assada em cebolada c/ puré de batata

Prato Vegetariano :Empadão de legumes no forno

Salada: Alface/Cebola/Pimento verde

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 21/11/2022a 25/11/2022

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.		Couve Flor	64,3	4,1	2,1	27,9
		Pescada Sevilhana c/ arroz	460	32	7,8	5,36
		Arroz c/ peixinhos da horta	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	
TERÇA		Repolho	61,4	3,8	2,1	26,5
		Carne de vitela picada c/ massa esparguete	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
		Maçã/Pera/Banana	50	0,4	0,5	12,5
	Total Diario	1040,4	20,5	13,6	161,2	
QUARTA		Creme de Abobora	107	4,2	3,2	13
		Salada feijão frade e arroz	469	25,5	7,9	22,4
		ovo c/ feijão frade e arroz	400	20,1	6,3	15
		Pepino/alface/Cebola/Milho	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	
QUINTA		Feijão verde	108	4,4	3,3	15
		Bife de peru grelhado c/arroz de cenoura	525	17,1	3,9	3,2
		Arroz de cenoura c/hamburguer vegetariano	420	6,2	6,6	50,4
		Couve roxa/Tomate/Pepino	48	0,9	3,3	3,2
		Pera/Kiwi/Laranja	50	0,4	0,9	9,2
		1151	29	18	81	
SEXTA		Couve Coração	90	2,7	3,1	12,5
		Abrotea Assada c/ pure de batata	515	5,8	4,4	4,7
		Empadao de legumes no forno	300	2,3	3,5	4,8
		Alface/Cebola/Pimento Verde	71	3,1	0,6	2,6
		Maçã/Pera/Banana	54	0,4	0,5	9,2
		1030	14,3	12,1	33,8	