



Ementa

Semana de 02 a 06 de dezembro



			V.E. (kcal)	V.E. (kcal)	Lip. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Áçúcar (g)	
Segunda	Sopa	Sopa de Peixe	417,0	99,0	2,0	0,3	13,3	1,1	6,4	0,3	
		Creme de tomate (ementa vegetariana)									
	Prato	Hambúguer de vaca estufados c/ arroz de tomate ^{1,6,12}	500,0	119,0	2,6	0,4	21,5	0,3	2,0	0,1	
		Alface, tomate e beterraba	87,0	20,0	0,2	0,0	2,8	2,8	1,1	0,1	
	Dieta^A	Carne vaca cozida c/ arroz branco									
		Alface, tomate e beterraba									
Vegetariano^B	Hambúguer de soja grelhado com arroz ^{1,6,8,9,10}	1123,0	266,0	6,7	2,3	39,7	2,0	10,5	1,4		
	Alface, tomate e beterraba	87,0	20,0	0,2	0,0	2,8	2,8	1,1	0,1		
Sobremesa^C	Maçã	269,0	64,0	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
Terça	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça	541,0	129,0	2,3	0,3	21,3	1,3	4,7	0,3	
		Salmão no forno c/ batata cozida ^{4,12}	622,0	148,0	7,8	1,5	12,3	0,5	6,6	0,2	
	Prato	Couve flor, cenoura e cebola	124,0	29,0	0,4	0,0	4,8	1,8	1,1	0,0	
		Salmão no forno simples c/ batata cozida ⁴									
	Dieta^A	Couve flor, cenoura e cebola									
		Salada de batata, grão-de-bico, couve flor e cenoura ¹²	412,0	97,0	0,3	0,0	19,5	0,6	3,1	0,2	
Vegetariano^B	Couve flor, cenoura e cebola	124,0	29,0	0,4	0,0	4,8	1,8	1,1	0,0		
	Clementina	199,0	47,0	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0		
Sobremesa^C	Clementina	199,0	47,0	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0		
Quarta	Sopa	Legumes (alho francês, cenoura e nabo) com ervilhas	435,0	103,0	2,1	0,3	17,3	1,4	3,0	0,3	
		Bifes de peru de cebolada com esparguete ^{1,3}	736,0	174,0	2,8	0,5	20,2	0,9	16,6	0,3	
	Prato	Cogumelos, cenoura e cebola	89,0	21,0	0,2	0,0	2,7	2,3	1,1	0,3	
		Carne peru estufada c/ esparguete									
	Dieta^A	Cogumelos, cenoura e cebola									
		Tofu de cebolada com esparguete ^{1,5,6,8,9,10}	1179,0	282,0	13,3	1,5	23,3	1,1	16,1	1,3	
Vegetariano^B	Cogumelos, cenoura e cebola	89,0	21,0	0,2	0,0	2,7	2,3	1,1	0,3		
	Gelatina	323,0	76,0	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2		
Sobremesa^C	Gelatina	323,0	76,0	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2		
Quinta	Sopa	Feijão verde	458,0	109,0	3,6	0,4	17,3	1,1	2,5	0,4	
		Meia desfeita de paloco ^{3,4,12}	483,0	114,0	1,8	0,2	14,2	0,7	9,3	1,7	
	Prato	Grão-de-bico, alface e tomate	628,0	149,0	2,1	0,2	21,4	2,6	8,1	0,0	
		Paloco cozido c/ batata e feijão verde									
	Dieta^A	Grão-de-bico, alface e tomate									
		Salada de bulgur com legumes (tomate, pimentos, feijão vermelho e cebola) ¹	1126,0	268,0	5,4	0,8	44,0	1,6	9,9	0,2	
Vegetariano^B		628,0	149,0	2,1	0,2	21,4	2,6	8,1	0,0		
	Pera	223,0	53,0	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0		
Sobremesa^C	Pera	223,0	53,0	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0		
Sexta	Sopa	Creme cenoura c/ coentros	417,0	99,0	2,2	0,4	16,6	1,5	2,3	0,3	
		Jardineira de frango ¹²	399,0	94,0	1,5	0,3	12,6	0,6	6,9	0,1	
	Prato	Feijão verde, cenoura e ervilhas	196,0	46,0	2,0	0,0	6,1	1,6	2,7	0,1	
		Frango estufado simples c/ arroz									
	Dieta^A	feijão verde, cenoura e ervilhas									
		Jardineira vegetariana (batata, tofu, ervilhas, cenoura, feijão-verde e cebola) ^{1,5,6,8,9,10,12}	544,0	130,0	6,4	0,6	13,3	0,7	4,5	0,4	
Vegetariano^B											
	Banana	441,0	104,0	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0		
Sobremesa^C	Banana	441,0	104,0	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0		

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1- cereais que contêm glúten, 2- crustáceos, 3- ovos, 4- peixes, 5- amendoins, 6- soja, 7- leite, 8- frutos de casca rija, 9- aipo, 10- mostarda, 11- sementes de sésamo, 12- dióxido de enxofre e sulfitos, 13- tremçoço, 14- moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

A- Todas as situações de intolerâncias ou alergias alimentares são tratadas individualmente, pelo que o prato de dieta não corresponde à ementa desses casos.

B- A opção vegetariana é um regime alimentar que pode ser adotado com carácter exclusivo, mediante comunicação prévia à Divisão de Educação e Assuntos Sociais.

C- Garantir a variedade de fruta da época para o dia (Abacate, clementina, framboesa, laranja, morango e tangerina)

NOTAS:

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos;

Ementa validada pela nutricionista do município;

Declaração nutricional: valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE- Valor energético, Lip- lípidos, AG Sat.- Ácidos Gordos Saturados, HC- Hidratos de Carbono, Prot.- Proteínas