



# Ementa

## Semana de 16 a 20 de dezembro



			V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
<b>Segunda</b>	<b>Sopa</b>	Caldo verde	533,0	127,0	3,0	0,5	21,1	1,1	2,9	0,5	
	<b>Prato</b>	Almôndegas de carne de aves estufadas com esparguete <sup>1,6,12</sup>	634,0	152,0	10,2	3,7	6,0	1,3	8,7	1,0	
		Alface, cenoura e cogumelos	80,0	19,0	0,2	0,0	1,8	1,7	1,5	0,3	
	<b>Dieta<sup>A</sup></b>	Carne peru cozida c/ cenoura e esparguete <sup>1,3</sup>									
	<b>Vegetariano<sup>B</sup></b>	Esparguete à bolonhesa com soja grossa <sup>1,6</sup>	1317,0	311,0	3,3	0,5	41,2	1,8	25,1	0,2	
<b>Sobremesa<sup>C</sup></b>	Fruta da época	269,0	64,0	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
<b>Terça</b>	<b>Sopa</b>	Da Horta (couve lombarda, feijão branco, curgete e cenoura)	496,0	118,0	2,1	0,4	18,8	1,7	4,0	0,3	
	<b>Prato</b>	Lombos de salmão no forno com batata cozida <sup>4,12</sup>	661,0	158,0	9,0	1,7	11,2	0,5	7,4	0,2	
		Espinafres, cenoura e cebola	100,0	24,0	0,3	0,0	3,0	2,5	1,2	0,2	
	<b>Dieta<sup>A</sup></b>	Lombos de salmão assados simples com batata cozida <sup>4</sup>									
	<b>Vegetariano<sup>B</sup></b>	Tofu assado no forno com batata cozida <sup>1,5,6,8,9,10,12</sup>	682,0	164,0	9,7	0,9	12,0	0,5	6,3	1,1	
<b>Sobremesa<sup>C</sup></b>	Fruta da época	201,0	48,0	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0		
<b>Quarta</b>	<b>Sopa</b>	Creme alho francês c/ cenoura e courgete	388,0	92,0	2,1	0,4	15,2	1,3	2,3	0,3	
	<b>Prato</b>	Panados de frango com arroz branco <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	812,0	192,0	2,2	0,4	25,7	0,1	16,9	0,4	
		Alface, couve roxa e tomate	97,0	23,0	0,2	0,0	3,0	2,8	1,4	0,0	
	<b>Dieta<sup>A</sup></b>	Carne de frango grelhada c/ espirais <sup>1,3</sup>									
	<b>Vegetariano<sup>B</sup></b>	Curgete grelhada com arroz de feijão	752,0	178,0	2,0	0,3	34,4	1,0	5,1	0,3	
<b>Sobremesa<sup>C</sup></b>	Fruta da época	199,0	47,0	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0		
<b>Quinta</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora com ervilhas	434,0	103,0	2,0	0,3	17,7	1,2	3,0	0,3	
	<b>Prato</b>	Maruca cozida com ovo cozido e salada russa	390,0	92,0	2,1	0,1	11,3	0,5	6,9	1,0	
		Milho, feijão-verde e cenoura	230,0	54,0	3,6	0,0	4,1	1,2	3,9	0,0	
	<b>Dieta<sup>A</sup></b>	Maruca cozida com ovo cozido e batata cozida <sup>3,4,12</sup>									
	<b>Vegetariano<sup>B</sup></b>	Bifes de seitan gratinados com batata assada <sup>4</sup>	707,0	169,0	7,6	0,8	13,9	0,5	10,2	0,8	
<b>Sobremesa<sup>C</sup></b>	Fruta da época	223,0	53,0	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0		
<b>Sexta</b>	<b>Sopa</b>	Feijão verde	458,0	109,0	3,6	0,4	17,3	1,1	2,5	0,4	
	<b>Prato</b>	Carnes mistas estufadas (vaca e porco) c/ macarrão <sup>1,3</sup>	1078,0	256,0	9,6	3,4	24,4	0,9	16,4	0,4	
		Grão-de-bico, cebola e cenoura	586,0	139,0	1,8	0,2	20,5	3,0	7,2	0,1	
	<b>Dieta<sup>A</sup></b>	Lombo de porco grelhado c/ macarrão									
	<b>Vegetariano<sup>B</sup></b>	Macarrão integral com grão-de-bico, tomate, couve lombarda, cenoura e cebola <sup>1</sup>	1006,0	237,0	1,9	0,5	43,0	3,4	10,1	0,5	
<b>Sobremesa<sup>C</sup></b>	Fruta da época/ gelatina de laranja	323,0	76,0	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2		

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 (Tânger, laranja, framboesa, diospiro e clementina)

### NOTAS:

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos;

Ementa validada pela nutricionista do município.

**Declaração nutricional:** valores médios de 100 g ou 100 mL, 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, líp- lípidos, AG Sat.- Ácidos Gordos Saturados, HC- Hidratos de Carbono, Prot.- Proteínas