



Ementa

Semana de 23 a 27 de dezembro



			V.E. (k)	V.E.(kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda	Sopa	Creme de grão c/ espinafres	604,0	143,0	2,9	0,4	22,8	1,6	4,8	0,4	
	Prato	Filetes de pescada assados simples c/ arroz de tomate ⁴	645,0	153,0	2,3	0,3	20,9	0,4	11,5	0,3	
		Rúcula, alface e tomate	100,0	23,0	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1	
	Dieta^A	Pescada estufada simples c/arroz branco									
		Rúcula, alface e tomate									
Vegetariano^B	Estufado de lentilhas c/ legumes (cenoura, tomate, pimento vermelho, nabo e cebola) e arroz branco ^{1,6,8,11}	963	228,0	3,6	0,5	40,1	0,8	7,8	0,3		
Sobremesa^C	Fruta da época	269,0	64,0	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
Terça	Sopa	Couve flor e alho francês	427,0	101,0	2,3	0,4	16,9	1,4	2,4	0,3	
	Prato	Empadão de massa Tagliatella com carne de porco picada e queijo gratinado ^{1,3,7}	1059,0	252,0	10,2	4,0	24,6	1,4	15,3	0,4	
		Alface, couve roxa e pepino	92,0	22,0	0,3	0,1	2,2	2,0	1,7	0,0	
	Dieta^A	Lombo de porco grelhado c/ tagliatella ^{1,3}									
		Alface, couve roxa e pepino									
Vegetariano^B	Lasanha de legumes (ervilhas, cebola, curgete, cenoura e alho francês) ¹	727,0	179,0	4,1	0,8	27,9	1,5	6,5	0,2		
Sobremesa^C	Pepino, couve roxa, cogumelos	92,0	22,0	0,3	0,1	2,2	2,0	1,7	0,0		
Sobremesa^C	Fruta da época / gelatina de morango	323,0	76,0	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2		

Quarta

Natal



Quinta	Sopa	Juliana (repolho, ervilhas, cenoura e nabo)	420,0	100,0	2,1	0,3	16,7	1,7	2,8	0,3	
	Prato	Coxas de frango assadas c/ esparguete e legumes salteados ^{1,3}	829,0	197,0	5,3	0,9	23,4	1,5	13,1	0,3	
		Cogumelos, curgete e cenoura	87,0	21,0	0,2	0,1	2,2	1,5	1,4	0,3	
	Dieta^A	Coxas de frango estufadas simples c/ esparguete ^{1,3}									
		Cogumelos, curgete e cenoura									
Vegetariano^B	Esparguete c/ salteado de cogumelos, curgete e ervilhas	695,0	165,0	3,8	0,5	27,9	1,6	4,8	0,4		
Sobremesa^C	Cogumelos, curgete e cenoura	87,0	21,0	0,2	0,1	2,2	1,5	1,4	0,3		
Sobremesa^C	Fruta da época	441,0	104,0	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0		
Sexta	Sopa	Couve branca c/ cenoura ripada	436,0	104,0	2,3	0,4	17,5	1,9	2,3	0,4	
	Prato	Bacalhau à gomes sá ^{3,4,12}	427,0	101,0	2,1	0,2	11,5	0,6	8,6	1,7	
		Grão de bico, cenoura e cebola	223,0	53,0	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0	
	Dieta^A	Bacalhau cozido c/ ovo e batata cozida ^{3,4}									
		Grão de bico, cenoura e cebola									
Vegetariano^B	Hambúrguer de feijão peto no forno c/ batata salteada	684,0	164,0	10,1	0,9	10,7	0,5	6,8	1,7		
Sobremesa^C	Grão de bico, cenoura e cebola	586,0	139,0	1,8	0,2	20,5	3,0	7,2	0,1		
Sobremesa^C	Fruta da época	223,0	53,0	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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 caráter 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