



Ementa

Semana de 06 a 10 de janeiro



			V.E. (kcal)	V.E. (kcal)	Lip. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda	Sopa	Canja galinha ^{1,3}	1162,0	274,0	2,1	0,5	46,7	0,0	15,5	0,6
		Creme de favas (ementa vegetariana)								
	Prato	Atum c/ feijão frade, batata e ovo ^{3,4,12}	623,0	148,0	4,3	0,5	16,7	0,7	9,6	1,6
		Couve roxa, cenoura e cebola	106,0	25,0	0,1	0,0	3,8	3,2	1,2	0,1
	Dieta^A	Pescada cozida c/ batata cozida e ovo ⁴								
Vegetariano^B	Hambúrguer de feijão frade no forno com batata cozida	613,0	145,0	1,7	0,3	25,3	1,1	5,7	0,3	
	Couve roxa, cenoura e cebola	106,0	25,0	0,1	0,0	3,8	3,2	1,2	0,1	
Sobremesa^C	Fruta da época	269,0	64,0	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Terça	Sopa	Grão de bico c/ nabíças	618,0	147,0	3,0	0,4	23,4	1,7	4,9	0,3
	Prato	Tirinhas de vaca e porco estufadas com fusili ^{1,3,7}	928,0	221,0	9,2	3,2	21,3	1,0	12,6	0,3
		Alface, tomate e pepino	82,0	19,0	0,4	0,1	2,3	2,2	1,2	0,0
	Dieta^A	Carne porco estufada simples c/ fusili								
	Vegetariano^B	Alface, tomate e pepino								
Vegetariano^B	Seitan estufado com esparguete ^{1,5,6,8,9,10}	1185,0	282,0	10,6	1,1	26,8	1,0	18,7	1,4	
Vegetariano^B	Alface, cenoura e tomate	82,0	19,0	0,4	0,1	2,3	2,2	1,2	0,0	
Sobremesa^C	Fruta da época	199,0	47,0	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0	
Quarta	Sopa	Espinafres	443,0	105,0	2,5	0,4	17,2	1,5	2,5	0,4
	Prato	Calamares no forno com arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,9,14}	855,0	204,0	8,8	1,1	21,5	0,5	9,1	0,4
		Cenoura, ervilhas e pimento	109,0	26,0	0,4	0,1	2,9	2,7	1,5	0,2
	Dieta^A	Abrótea no forno simples c/ arroz de legumes ⁴								
	Vegetariano^B	Cenoura, ervilhas e pimento								
Vegetariano^B	Salteado de cogumelos com pimentos, cenoura, espinafres e cebola c/ arroz	804,0	191,0	2,8	0,4	36,2	0,5	4,1	0,5	
Sobremesa^C	Fruta da época	441,0	104,0	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0	
Quinta	Sopa	Creme de abóbora c/ feijão verde	399,0	95,0	3,0	0,3	15,5	1,2	2,2	0,3
	Prato	Frango estufado c/ espirais ^{1,3}	841,0	199,0	3,9	0,8	26,1	1,1	14,4	0,4
		Alface, rúcula e cebola	102,0	24,0	0,2	0,0	3,7	3,2	1,0	0,1
	Dieta^A	Frango cozido c/ espirais ^{1,3}								
	Vegetariano^B	Alface, rúcula e cebola								
Vegetariano^B	Grão-de-bico com alho francês e cuscuz ¹	965,0	229,0	2,3	0,3	37,6	2,5	10,7	0,8	
Vegetariano^B	Alface, rúcula e cebola	102,0	24,0	0,2	0,0	3,7	3,2	1,0	0,1	
Sobremesa^C	Fruta da época	223,0	53,0	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0	
Sexta	Sopa	Lavrador (feijão vermelho, cenoura e nabo)	590,0	140,0	2,6	0,4	23,6	1,5	4,9	0,3
	Prato	Salada do mar (pescada, miolo de camarão e batata) ^{2,4,12}	357,0	84,0	0,4	0,1	11,8	0,4	7,8	0,2
		Cenoura, milho e cebola	246,0	58,0	1,8	0,0	5,2	1,1	4,8	0,0
	Dieta^A	Perca grelhada c/ batata cozida ⁴								
	Vegetariano^B	Cenoura, milho e cebola								
Vegetariano^B	Tofu com batata aos cubos ^{1,5,6,8,9,10,12}	682,0	164,0	9,7	0,9	12,0	0,5	6,3	1,1	
Sobremesa^C	Fruta da época / gelatina	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- tremoço, 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 (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