



Ementa

Semana de 30 de dezembro a 03 de janeiro



			V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)	
Segunda	Sopa	Couve lombarda	467,0	111,0	2,5	0,4	18,4	1,5	2,6	0,4	
	Prato	Esparguete à bolonhesa com carne de vaca ^{1,3}	1059,0	252,0	9,7	3,1	27,2	1,1	13,5	0,2	
		Alface, tomate e cebola	84,0	20,0	0,2	0,0	2,7	2,4	1,1	0,0	
	Dieta^A	Bife de vaca grelhado c/ esparguete ^{1,3}									
		Alface, tomate e cebola									
	Vegetariano^B	Almôndegas de grão-de-bico estufadas com esparguete ¹	1495,0	354,0	5,2	0,7	60,9	2,6	12,7	0,2	
Alface, tomate e cebola		84,0	20,0	0,2	0,0	2,7	2,4	1,1	0,0		
Sobremesa^C	Fruta da época / gelatina	269,0	64,0	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0		
Terça	Sopa	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	
	Prato	Lombos de perca no forno c/ batata cozida ^{4,12}	389,0	92,0	1,5	0,2	11,0	0,5	8,2	0,2	
		Alface, milho e tomate	190	45	1,3	0	4,3	1,8	3,5	0	
	Dieta^A	Lombo de perca no forno simples c/ batata cozida ⁴									
		Alface, milho e tomate									
	Vegetariano^B	Empadão de legumes (batata, ervilhas, alho francês, pimento, cenoura e couve lombarda)	400,0	95,0	2,0	0,3	15,7	0,9	2,7	0,1	
Sobremesa^C	Fruta da época	323,0	76,0	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2		

Quarta

Ano Novo



Quinta	Sopa	Creme de legumes (espinafres, alho francês e cenoura)	438,0	104,0	2,4	0,4	17,4	1,4	2,4	0,3	
	Prato	Filetes de cavala gratinados c/ macedónia de legumes ^{4,6,12}	511,0	121,0	4,5	0,4	12,0	0,4	7,9	0,3	
		Feijão verde, cenoura e ervilhas	196,0	46,0	2,0	0,0	6,1	1,6	2,7	0,1	
	Dieta^A	Pescada cozida c/ macedónia de legumes ⁴									
		Feijão verde, cenoura e ervilhas									
	Vegetariano^B	Quinoa com legumes (cebola, cenoura, tomate, ervilhas, milho e feijão verde) ¹	557,0	131,0	2,9	0,1	22,3	1,4	5,7	0,5	
Sobremesa^C	Fruta da época	199,0	47,0	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0		
Sexta	Sopa	Ervilhas com legumes	439,0	104,0	2,1	0,3	17,3	1,4	3,0	0,3	
	Prato	Bifes de peru grelhados c/ arroz de legumes	736,0	174,0	3,2	0,5	20,9	0,5	14,9	0,2	
		Brócolos, cebola e cenoura	112,0	27,0	0,4	0,0	2,8	1,8	1,9	0,1	
	Dieta^A	Bifes de peru grelhados c/ arroz de legumes									
		Brócolos, cenoura e cebola									
	Vegetariano	Curgete grelhada com arroz de feijão e cenoura ralada	682,0	162,0	1,8	0,3	31,1	1,4	4,6	0,3	
Sobremesa^B	Fruta da época	199,0	47,0	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0		

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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, Líp- lípidos, AG Sat.- Ácidos Gordos Saturados, HC- Hidratos de Carbono, Prot.- Proteínas