

EMENTA

SEMANA DE 13 A 17 DE JANEIRO



		V.E. (kcal)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda	Sopa	Sopa de peixe ⁴	364	86,0	1,5	0,2	12,6	1,2	4,9	0,2
		Creme de tomate (ementa vegetariana)								
	Prato	Hambúrguer de vaca estufado c/ arroz de tomate ^{1,6,12}	550	131,0	3,0	0,5	23,2	0,5	2,2	0,2
	Dieta ^A	Carne vaca cozida c/ arroz branco								
	Vegetariano ^B	Hambúrguer de soja grelhado com arroz ^{1,3,6,7,8,9,10}	1110	264,0	6,9	2,4	38,3	2,1	10,6	1,5
	Acomp.	Alface, tomate e beterraba	87	20,0	0,2	0,0	2,8	2,8	1,1	0,1
Sobremesa ^C	Maçã	269	64,0	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0	
Terça	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça	393	93,0	1,5	0,2	16,2	1,4	2,9	0,2
	Prato	Salmão no forno c/ batata cozida ⁴	697	167,0	10,2	1,9	10,2	0,7	8,0	0,2
	Dieta ^A	Salmão no forno simples c/ batata cozida ⁴								
	Vegetariano ^B	Salada de batata, grão-de-bico, couve flor e cenoura ¹²	421	99,0	0,3	0,0	19,6	1,4	3,3	0,3
	Acomp.	Couve flor, cenoura e cebola	124	29,0	0,4	0,0	4,8	1,8	1,1	0,0
	Sobremesa ^C	Clementina	223	53,0	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta	Sopa	Legumes (alho francês, cenoura e nabo) com ervilhas	355	84,0	1,4	0,2	14,8	1,5	2,2	0,2
	Prato	Bifes de peru de cebolada com esparguete ^{1,3}	732	173,0	2,9	0,5	20,0	0,9	16,4	0,3
	Dieta ^A	Carne de peru estufada com esparguete ^{1,3}								
	Vegetariano ^B	Tofu de cebolada com esparguete ^{1,5,6,8,9,10}	1172	282,0	13,3	1,5	23,3	1,1	16,1	1,3
	Acomp.	Cogumelos, cenoura e cebola	89	21,0	0,2	0,0	2,7	2,3	1,1	0,3
	Sobremesa ^C	Gelatina ou Fruta da Época	323	76,0	0,0	0,0	19,0		0,0	0,2
Quinta	Sopa	Feijão verde	372	88,0	2,3	0,2	15,0	1,2	2,2	0,2
	Prato	Meia desfeita de paloco ^{3,4,12}	487	116,0	1,8	0,2	14,8	1,0	8,9	1,6
	Dieta ^A	Paloco cozido c/ batata e feijão verde ⁴								
	Vegetariano ^B	Salada de bulgur com legumes (tomate, pimentos, feijão vermelho e cebola)	1126	268,0	5,4	0,8	44,0	1,6	9,9	0,2
	Acomp.	Grão, alface e tomate	628	149,0	2,1	0,2	21,4	2,6	8,1	0,0
	Sobremesa ^C	Pera	199	47,0	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta	Sopa	Creme cenoura c/ coentros	378	89,0	1,6	0,2	15,8	1,3	2,2	0,2
	Prato	Jardineira de frango ¹²	414	98,0	1,4	0,2	11,0	0,7	9,7	0,1
	Dieta ^A	Frango estufado simples c/ arroz								
	Vegetariano ^B	Jardineira vegetariana (batata, tofu, ervilhas, cenoura, feijão-verde e cebola) ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	572	137,0	7,5	0,7	12,2	0,9	4,8	0,5
	Acomp.	Feijão-verde, cenoura e ervilha	196	46,0	2,0	0,0	6,1	1,6	2,7	0,1
	Sobremesa ^C	Banana	441	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 (Kiwi, Laranja, Maçã, Pera, Tangerina, Banana)

NOTAS:

A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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