



# EMENTA

## SEMANA DE 20 A 24 DE JANEIRO



V.E. (kJ) V.E. (kcal) Lip. (g) AG. Sat. (g) HC (g) Açúcar (g) Prot. (g) Sal (g)

Segunda	<b>Sopa</b>	Creme de legumes (espinafres, alho francês e cenoura)	366	87,0	1,5	0,2	15,2	1,5	2,2	0,2
	<b>Prato</b>	Empadão de atum c/ arroz <sup>4</sup>	1087	258,0	7,5	1,1	35,1	0,3	12,1	1,0
	<b>Dieta<sup>A</sup></b>	Salmão grelhado c/ batata cozida e couve flor <sup>4</sup>								
	<b>Vegetariano<sup>B</sup></b>	Empadão de arroz com soja <sup>6</sup>	1141	270,0	2,7	0,4	42,7	0,7	17,5	0,2
	<b>Acomp.</b>	Alface, cenoura e tomate	91	21,0	0,2	0,0	3,1	3,0	1,0	0,1
	<b>Sobremesa<sup>C</sup></b>	Maçã	269	64,0	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça	<b>Sopa</b>	Macedónia de feijão verde, ervilhas e cenoura	373	88,0	1,5	0,2	15,7	1,4	2,2	0,2
	<b>Prato</b>	Costeletas de porco grelhadas c/ espirais <sup>1,3</sup>	1126	268,0	11,3	3,5	26,0	1,1	15,1	0,4
	<b>Dieta<sup>A</sup></b>	Febras de porco estufadas c/ espirais <sup>1,3</sup>								
	<b>Vegetariano<sup>B</sup></b>	Tofu grelhado com cogumelos e espirais <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	1226	294,0	17,8	1,8	21,0	0,8	11,4	1,5
	<b>Acomp.</b>	Alface, cenoura e milho	240	57,0	1,7	0,0	5,2	1,5	4,6	0,0
	<b>Sobremesa<sup>C</sup></b>	Gelatina ou Fruta da Época	323	76,0	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quarta	<b>Sopa</b>	Nabo com cenoura e couve	362	86,0	1,5	0,2	15,0	1,5	2,2	0,2
	<b>Prato</b>	Pescada no forno com broa e salada russa <sup>1,3,4</sup>	453	108,0	3,2	0,3	11,5	0,7	7,9	1,0
	<b>Dieta<sup>A</sup></b>	Pescada cozida c/ovo e batata <sup>3,4</sup>								
	<b>Vegetariano<sup>B</sup></b>	Legumes no forno com broa (alho, cenoura, curgete, pimentos, ervilhas, feijão-verde) e batata <sup>1,6</sup>	405	96,0	3,0	0,4	14,5	1,1	2,6	0,3
	<b>Acomp.</b>	Cenoura, feijão verde e ervilhas	196	46,0	2,0	0,0	6,1	1,6	2,7	0,1
	<b>Sobremesa<sup>C</sup></b>	Banana	441	104,0	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta	<b>Sopa</b>	Grão-de-bico com espinafres	425	101,0	1,7	0,2	17,3	1,4	2,9	0,2
	<b>Prato</b>	Arroz de aves (frango e pato) <sup>7</sup>	779	185,0	4,0	1,1	22,6	0,4	14,2	0,3
	<b>Dieta<sup>A</sup></b>	Arroz de aves (frango e pato) <sup>7</sup>								
	<b>Vegetariano<sup>B</sup></b>	Beringela recheada (cebola, pimento, tomate e grão) c/ arroz	767	183,0	8,3	0,8	20,5	1,1	5,7	0,8
	<b>Acomp.</b>	Couve roxa, tomate e curgete	102	24,0	0,2	0,0	3,2	2,4	1,4	0,0
	<b>Sobremesa<sup>C</sup></b>	Laranja	201	48,0	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta	<b>Sopa</b>	Couve branca com cenoura	368	87,0	1,5	0,2	15,5	1,6	2,1	0,2
	<b>Prato</b>	Bacalhau à Brás <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	1089	261,0	15,6	4,4	18,7	0,5	11,3	2,0
	<b>Dieta<sup>A</sup></b>	Bacalhau cozido c/ batata cozida <sup>4</sup>								
	<b>Vegetariano<sup>B</sup></b>	Alho francês à Brás (s/ovo) <sup>1,5,6,9,10</sup>	1256	301,0	19,9	5,7	24,6	1,1	5,4	0,8
	<b>Acomp.</b>	Cenoura, alface e cebola	84	20,0	0,1	0,0	2,7	2,3	1,1	0,1
	<b>Sobremesa<sup>C</sup></b>	Pera	199	47,0	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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.

V.E.- Valor energético, Lip.- Lípidos, AG. Sat.- Ácidos Gordos Saturados, HC- Hidratos de Carbono, Prot.- Proteínas  
Variações de técnicas de preparação e confeção bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.