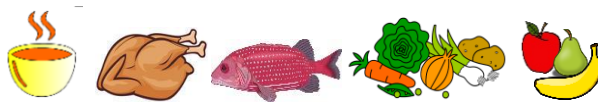




# EMENTA

## SEMANA DE 27 A 31 DE JANEIRO



			V.E. (k)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda	<b>Sopa</b>	Caldo verde <sup>1</sup>	241	57,0	1,0	0,2	10,0	0,7	1,5	0,1
	<b>Prato</b>	Almôndegas de carne de aves estufadas com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	830	198,0	8,2	3,1	20,7	1,6	9,7	0,8
	<b>Dieta<sup>A</sup></b>	Carne peru cozida c/ cenoura e esparguete <sup>1,3</sup>	796	189	6,8	2,1	14,7	0,6	17	0,3
	<b>Vegetariano<sup>B</sup></b>	Esparguete à bolonhesa com soja grossa <sup>1,3,6</sup>	1311	310,0	3,4	0,5	40,2	1,7	25,7	0,2
	<b>Acomp.</b>	Alface, cenoura e cogumelos	84	20,0	0,2	0,0	2,0	1,9	1,4	0,4
	<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>	Da Horta (couve lombarda, feijão branco, curgete e cenoura)	265	63,0	1,0	0,1	10,9	0,9	1,8	0,1
	<b>Prato</b>	Lombos de salmão no forno com batata cozida <sup>4</sup>	697	167,0	10,2	1,9	10,2	0,7	8,0	0,2
	<b>Dieta<sup>A</sup></b>	Lombos de salmão assados simples com batata cozida <sup>4</sup>	624	149,0	8,0	1,5	11,6	0,8	7,1	0,2
	<b>Vegetariano<sup>B</sup></b>	Tofu assado no forno com batata cozida <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	731	176,0	11,3	1,1	10,8	0,8	7,0	1,2
	<b>Acomp.</b>	Espinafres, cenoura e cebola	100	24,0	0,3	0,0	3,0	2,5	1,2	0,2
	<b>Sobremesa<sup>C</sup></b>	Clementina	223	53,0	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta	<b>Sopa</b>	Creme alho francês c/ cenoura e curgete	230	54,0	0,9	0,1	9,6	0,9	1,4	0,1
	<b>Prato</b>	Panados de frango com arroz branco <sup>1,3,5,6,7,11</sup>	1202	286,0	11,1	0,2	35,1	0,1	11,1	0,1
	<b>Dieta<sup>A</sup></b>	Carne de frango grelhada com arroz branco	837	198,0	2,2	0,4	27,8	0,1	16,0	0,4
	<b>Vegetariano<sup>B</sup></b>	Curgete grelhada com arroz de feijão	752	178,0	2,0	0,3	34,4	1,0	5,1	0,3
	<b>Acomp.</b>	Alface, couve roxa e tomate	97	23,0	0,2	0,0	3,0	2,8	1,4	0,0
	<b>Sobremesa<sup>C</sup></b>	Pera	199	47,0	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta	<b>Sopa</b>	Sopa de abóbora com ervilhas	234	55,0	0,9	0,1	9,7	1,0	1,6	0,1
	<b>Prato</b>	Maruca cozida com ovo cozido e salada russa <sup>3,4</sup>	397	94,0	2,4	0,2	10,7	0,8	7,3	1,1
	<b>Dieta<sup>A</sup></b>	Maruca cozida com ovo cozido e batata cozida <sup>3,4</sup>								
	<b>Vegetariano<sup>B</sup></b>	Bifes de seitan gratinados com batata assada <sup>1,3,5,6,7,8,9,10</sup>	762	182,0	9,0	1,0	13,0	0,7	11,5	0,9
	<b>Acomp.</b>	Milho, feijão-verde e cenoura	176	41,0	3,5	0,0	3,0	1,5	2,6	0,1
	<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>	Feijão verde	237	56,0	1,2	0,1	9,7	0,8	1,4	0,1
	<b>Prato</b>	Carnes mistas estufadas (vaca e porco) com macarrão <sup>1,3</sup>	1098	261,0	9,6	3,4	25,8	1,0	16,3	0,4
	<b>Dieta<sup>A</sup></b>	Lombo de porco grelhado com macarrão <sup>1,3</sup>	1015	242,0	10,7	3,4	18,8	0,8	16,3	0,3
	<b>Vegetariano<sup>B</sup></b>	Macarrão integral com grão-de-bico, tomate, couve-lombarda, cenoura e cebola <sup>1</sup>	942	223,0	2,1	0,3	39,3	2,9	9,6	0,5
	<b>Acomp.</b>	Grão-de-bico, cebola e cenoura	586	139,0	1,8	0,2	20,5	3,0	7,2	0,1
	<b>Sobremesa<sup>C</sup></b>	Gelatina de laranja ou fruta de época	323	76,0	0,0	0,0	19,0	18,0	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 rijia; 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 (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, Líp.- 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.