

EMENTA

SEMANA DE 3 A 7 DE FEVEREIRO



			V.E. (k)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda	Sopa	Creme de grão c/ espinafres	425	101,0	1,7	0,2	17,3	1,4	2,9	0,2
	Prato	Filetes de pescada assados simples c/ arroz de tomate ^{2,4}	662	157,0	2,5	0,4	22,2	0,5	10,8	0,3
	Dieta ^A	Pescada estufada simples c/arroz branco ⁴	729	173,0	3,2	0,5	24,7	0,2	11,0	0,4
	Vegetariano ^B	Estufado de lentilhas c/ legumes (cenoura, tomate, pimento vermelho, nabo e cebola) e arroz branco ^{1,6,10,11}	947	224,0	3,7	0,5	38,9	0,9	7,8	0,3
	Acomp.	Rúcula, alface e tomate	78	18,0	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
	Sobremesa ^C	Maçã	269	64,0	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça	Sopa	Couve flor e alho francês	359	85,0	1,4	0,2	14,8	1,6	2,4	0,2
	Prato	Empadão de massa Tagliatelle com carne de porco picada e queijo gratinado ^{1,3,7}	1040	247,0	9,7	3,4	25,0	1,4	14,9	0,3
	Dieta ^A	Lombo de porco grelhado com massa tagliatelle ¹	1016	242,0	10,6	3,5	19,4	1,1	17,1	0,3
	Vegetariano ^B	Lasanha de legumes (ervilhas, cebola, curgete, cenoura e alho francês) ^{1,6}	713	169,0	3,7	0,6	27,3	2,5	5,7	0,1
	Acomp.	Alface, couve roxa e pepino	92	22,0	0,3	0,1	2,2	2,0	1,7	0,0
	Sobremesa ^C	Gelatina de morango ou fruta da época	323	76,0	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quarta	Sopa	Sopa de Agrião	240	57,0	1,0	0,1	10,0	0,9	1,4	0,1
	Prato	Filetes de solha gratinados com batata assada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	491	116,0	3,0	0,5	12,7	0,7	9,1	0,3
	Dieta ^A	Filetes de solha cozidos com batata cozida ⁴	381	90,0	0,7	0,1	11,1	0,7	9,4	0,3
	Vegetariano ^B	Salada de batata, milho, feijão-verde, cenoura e ervilhas	365	86,0	0,3	0,0	17,3	1,0	2,8	0,1
	Acomp.	Couve branca, cenoura e pimento	112	27	0,3	0,1	3,6	3,4	1,2	0,1
	Sobremesa ^C	Pera	199	47,0	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta	Sopa	Juliana (repolho, ervilhas, cenoura e nabo)	365	86,0	1,5	0,2	15,0	1,6	2,3	0,2
	Prato	Coxas de frango assadas c/ esparguete e legumes salteados ^{1,3}	789	187,0	5,3	0,9	20,7	1,4	13,7	0,3
	Dieta ^A	Coxas de frango estufadas simples c/ esparguete ^{1,3}	769	182,0	3,2	0,6	23,0	1,0	14,8	0,4
	Vegetariano ^B	Esparguete com salteado de cogumelos, curgete e feijão-verde ¹	622	147,0	3,0	0,6	24,3	2,2	5,1	0,5
	Acomp.	Cogumelos, curgete e cenoura	87	21,0	0,2	0,1	2,2	1,5	1,4	0,3
	Sobremesa ^C	Banana	441	104,0	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta	Sopa	Couve branca c/ cenoura ripada	368	87,0	1,5	0,2	15,5	1,6	2,1	0,2
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}	403	96,0	1,9	0,2	11,3	0,8	7,8	1,7
	Dieta ^A	Bacalhau cozido c/ ovo e batata cozida ^{3,4}	394	93,0	1,2	0,3	12,1	0,8	7,9	1,2
	Vegetariano ^B	Hambúrguer de feijão peto no forno c/ batata salteada	684	164,0	10,1	0,9	10,7	0,5	6,8	1,7
	Acomp.	Grão de bico, cenoura e cebola	586	139,0	1,8	0,2	20,5	3,0	7,2	0,1
	Sobremesa ^C	Clementina	223	53,0	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	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 rijas; 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.