



EMENTA

SEMANA DE 10 A 14 DE FEVEREIRO



			V.E. (kcal)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Áçúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda	Sopa	Couve lombarda	274	65,0	1,6	0,2	9,6	1,9	2,4	0,1
	Prato	Esparguete à bolonhesa com carne de vaca ^{1,3}	1038	247,0	10,4	3,4	23,8	1,0	14,2	0,2
	Dieta^A	Bife de vaca grelhado c/ esparguete ^{1,3}	889	210,0	3,3	1,2	28,1	1,1	16,4	0,4
	Vegetariano^B	Almôndegas de grão-de-bico estufadas com esparguete ¹	1529	362,0	5,7	1,1	60,1	3,3	14,9	0,3
	Acomp.	Alface, tomate e cebola	84	20,0	0,2	0,0	2,7	2,4	1,1	0,0
	Sobremesa^C	Gelatina ou Fruta da Época	323	76,0	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Terça	Sopa	Da horta (couve lombarda, feijão branco, curgete e cenoura)	330	78,0	1,7	0,3	11,6	1,8	2,7	0,1
	Prato	Lombos de perca no forno c/ batata cozida ⁴	393	93,0	1,7	0,2	10,6	0,8	8,3	0,3
	Dieta^A	Lombo de perca no forno simples c/ batata cozida ⁴	370	87,0	0,9	0,1	11,6	0,8	7,6	0,3
	Vegetariano^B	Empadão de legumes (batata, ervilhas, alho-francês, pimento, cenoura e couve lombarda) ⁶	276	65,0	1,7	0,2	10,3	0,9	1,9	0,1
	Acomp.	Alface, milho e tomate	190	45	1,3	0	4,3	1,8	3,5	0
	Sobremesa^C	Clementina	223	53,0	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Quarta	Sopa	Feijão verde	284	67,0	2,1	0,2	9,8	1,7	1,9	0,1
	Prato	Lombo de porco grelhado com esparguete ^{1,3}	1002	239,0	10,7	3,4	18,8	0,8	16,3	0,3
	Dieta^A	Lombo de porco cozido com esparguete ^{1,3}	1002	239,0	10,7	3,4	18,8	0,8	16,3	0,3
	Vegetariano^B	Chili de soja com arroz branco ⁶	1211	287,0	3,5	0,4	40,2	0,6	22,7	0,2
	Acomp.	Cenoura, couve lombarda e cebola	102	24,0	0,2	0,0	3,7	3,2	1,0	0,1
	Sobremesa^C	Maçã	269	64,0	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta	Sopa	Creme de legumes (espinafres, alho francês e cenoura)	278	66,0	1,7	0,2	9,9	1,7	1,9	0,1
	Prato	Filetes de cavala gratinados com macedónia de legumes ^{4,6}	523	124,0	4,9	0,5	11,1	0,7	8,4	0,4
	Dieta^A	Pescada cozida com macedónia de legumes ⁴	316	75,0	1,2	0,2	1,1	0,0	14,8	0,6
	Vegetariano^B	Quinoa com legumes (cebola, cenoura, tomate, ervilhas, milho e feijão-verde) ¹	557	131,0	2,9	0,1	22,3	1,4	5,7	0,5
	Acomp.	Feijão verde, cenoura e ervilhas	196	46,0	2,0	0,0	6,1	1,6	2,7	0,1
	Sobremesa^C	Pêra	199	47,0	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta	Sopa	Ervilhas com legumes	271	64,0	1,5	0,2	9,8	1,8	2,2	0,1
	Prato	Bifes de peru assados com arroz de legumes	700	165,0	1,8	0,3	21,6	0,5	15,1	0,2
	Dieta^A	Bifes de peru grelhados com arroz	830	196,0	2,3	0,4	27,8	0,1	15,6	0,4
	Vegetariano^B	Curgete grelhada com arroz de feijão e cenoura ralada	682	162,0	1,8	0,3	31,1	1,4	4,6	0,3
	Acomp.	Brócolos, cenoura e cebola	112	27,0	0,4	0,0	2,8	1,8	1,9	0,1
	Sobremesa^C	Laranja	201	48,0	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	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- 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 (amora, 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

Variáveis de técnicas de preparação e confeção bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.