

EMENTA

SEMANA DE 17 A 21 DE FEVEREIRO



		V.E. (k)	V.E.(kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda	Sopa	Canja galinha ^{1,3}	1162	274,0	2,1	0,5	46,7	0,0	15,5	0,6
		Creme de favas (ementa vegetariana)								
	Prato	Atum com feijão frade, batata e ovo ^{3,4}	776	184,0	6,1	0,8	17,8	1,0	13,3	1,7
	Dieta^A	Pescada cozida com batata cozida e ovo ^{3,4}	397	94,0	1,5	0,3	12,1	0,8	7,6	0,3
	Vegetariano^B	Hambúguer de feijão frade no forno com batata cozida ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	622	147,0	1,8	0,3	25,5	1,5	5,8	0,3
	Acomp.	Couve roxa, cenoura e cebola	106	25,0	0,1	0,0	3,8	3,2	1,2	0,1
	Sobremesa^C	Maçã starring	269	64,0	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça	Sopa	Grão de bico com nabichas	328	78,0	1,8	0,3	11,5	1,9	2,6	0,2
	Prato	Tirinhas de vaca e porco estufadas com fusili ^{1,3}	1062	253,0	11,1	3,6	22,1	0,9	15,6	0,3
	Dieta^A	Carne porco estufada simples com fusili ^{1,3}	990	235,0	8,8	2,7	24,5	1,0	13,9	0,4
	Vegetariano^B	Seitan estufado com esparguete ^{1,6}	1171	279,0	11,3	1,3	23,0	1,2	20,4	1,5
	Acomp.	Alface, tomate e pepino	82	19,0	0,4	0,1	2,3	2,2	1,2	0,0
		Sobremesa^C	Pêra	199	47,0	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3
Quarta	Sopa	Espinafres	276	66,0	1,7	0,2	9,6	1,8	2,0	0,2
	Prato	Calamares no forno com arroz de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,9,14}	579	137,0	1,7	0,3	19,6	0,5	10,4	0,4
	Dieta^A	Abrótea no forno simples com arroz de legumes ⁴	674	160,0	1,9	0,3	25,1	0,7	9,8	0,2
	Vegetariano^B	Salteado de cogumelos com pimentos, cenoura, espinafres e cebola com arroz	698	165,0	2,4	0,4	31,0	0,5	3,8	0,5
	Acomp.	Cenoura, ervilhas e pimento	109	26,0	0,4	0,1	2,9	2,7	1,5	0,2
		Sobremesa^C	Banana	441	104,0	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6
Quinta	Sopa	Creme de abóbora c/ feijão verde	285	68,0	2,1	0,3	10,0	1,7	1,9	0,2
	Prato	Frango estufado com espirais ^{1,3}	797	189,0	3,9	0,8	23,0	1,0	15,0	0,4
	Dieta^A	Frango cozido com espirais ^{1,3}	883	208,0	2,3	0,6	29,3	1,1	16,9	0,5
	Vegetariano^B	Grão-de-bico com alho francês e cuscuz ¹	965	229,0	2,3	0,3	37,6	2,5	10,7	0,8
	Acomp.	Alface, rúcula e cebola								
		Sobremesa^C	Clementina	223	53,0	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8
Sexta	Sopa	Creme aveludado de cogumelos	279	66,0	1,8	0,3	9,7	1,4	2,0	0,3
	Prato	Bacalhau com natas à serpentina ^{4,5,6,7}	517	124,0	5,5	1,3	10,6	0,4	7,9	1,4
	Dieta^A	Perca grelhada com batata cozida ⁴	366	86,0	0,5	0,1	11,8	0,8	8,1	0,3
	Vegetariano^B	Tofu com batata aos cubos ^{1,6}	731	176,0	11,3	1,1	10,8	0,8	7,0	1,2
	Acomp.	Alface, milho e cebola	246	58,0	1,8	0,0	5,2	1,1	4,8	0,0
		Sobremesa^C	Gelatina ou Fruta da Época	323	76,0	0,0	0,0	19,0	18,0	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
Variações de técnicas de preparação e confeção bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.