

# EMENTA

## SEMANA DE 24 A 28 DE FEVEREIRO



		V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)	
Segunda	<b>Sopa</b>	Sopa de peixe <sup>4</sup>	309	73,0	1,8	0,3	8,5	1,4	5,2	0,2
		Creme de tomate (ementa vegetariana)	279	66,0	1,7	0,3	10,0	2,1	1,8	0,2
	<b>Prato</b>	Hambúrguer de vaca estufado com arroz de tomate <sup>1,6,12</sup>	550	131,0	3,0	0,5	23,2	0,5	2,2	0,2
	<b>Dieta<sup>A</sup></b>	Carne vaca cozida com arroz branco	1138	271,0	10,7	3,8	28,4	0,1	14,8	0,4
	<b>Vegetariano<sup>B</sup></b>	Hambúrguer de soja grelhado com arroz <sup>1,3,6,7,8,9,10</sup>	1110	264,0	6,9	2,4	38,3	2,1	10,6	1,5
	<b>Acomp.</b>	Alface, tomate e beterraba	87	20,0	0,2	0,0	2,8	2,8	1,1	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>	Feijão vermelho com hortaliça	308	73,0	1,6	0,2	11,1	1,7	2,7	0,2
	<b>Prato</b>	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>	Salmão no forno simples com batata cozida <sup>4</sup>	711	170,0	10,6	2,0	9,5	0,7	8,8	0,2
	<b>Vegetariano<sup>B</sup></b>	Salada de batata, grão-de-bico, couve flor e cenoura	421	99,0	0,3	0,0	19,6	1,4	3,3	0,3
	<b>Acomp.</b>	Couve flor, cenoura e cebola	124	29,0	0,4	0,0	4,8	1,8	1,1	0,0
		<b>Sobremesa<sup>C</sup></b>	Pera	199	47,0	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3
Quarta	<b>Sopa</b>	Legumes (alho francês, cenoura e nabo) com ervilhas	269	64,0	1,5	0,2	9,6	1,9	2,0	0,2
	<b>Prato</b>	Bifes de peru de cebolada com esparguete <sup>1,3</sup>	732	173,0	2,9	0,5	20,0	0,9	16,4	0,3
	<b>Dieta<sup>A</sup></b>	Carne de peru estufada com esparguete <sup>1,3</sup>	767	181,0	2,6	0,5	23,8	1,0	15,3	0,3
	<b>Vegetariano<sup>B</sup></b>	Bife de seitan de cebolada com esparguete <sup>1,6</sup>	1167	278,8	14,2	1,7	19,8	1,2	17,3	1,4
	<b>Acomp.</b>	Cogumelos, cenoura e cebola	89	21,0	0,2	0,0	2,7	2,3	1,1	0,3
		<b>Sobremesa<sup>C</sup></b>	Gelatina ou Fruta da Época	323	76,0	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0
Quinta	<b>Sopa</b>	Feijão verde	279	66,0	2,4	0,2	9,4	1,6	2,0	0,2
	<b>Prato</b>	Meia desfeita de paloco <sup>4,12</sup>	483	114,0	1,4	0,2	15,7	1,0	8,6	1,2
	<b>Dieta<sup>A</sup></b>	Paloco cozido com batata e feijão verde <sup>4</sup>	359	85	0,2	0	12,2	0,8	8,1	0,3
	<b>Vegetariano<sup>B</sup></b>	Massa fusilli com feijão catarino, tomate, pimentos e cebola <sup>1</sup>	1506	355,0	1,7	0,9	71,9	3,9	13,0	0,0
	<b>Acomp.</b>	Grão, alface e tomate	628	149,0	2,1	0,2	21,4	2,6	8,1	0,0
		<b>Sobremesa<sup>C</sup></b>	Clementina	223	53,0	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8
Sexta	<b>Sopa</b>	Creme cenoura com coentros	280	67,0	1,7	0,3	10,0	1,7	1,9	0,2
	<b>Prato</b>	Jardineira de frango	414	98,0	1,4	0,2	11,0	0,7	9,7	0,1
	<b>Dieta<sup>A</sup></b>	Frango estufado simples com arroz	795	188,0	3,8	0,7	25,3	0,2	12,9	0,4
	<b>Vegetariano<sup>B</sup></b>	Jardineira vegetariana (batata, tofu, ervilhas, cenoura, feijão-verde e cebola) <sup>6</sup>	427	101,0	3,5	0,6	12,2	1,0	4,9	0,1
	<b>Acomp.</b>	Feijão-verde, cenoura e ervilha	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

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.

VE- Valor energético, Líp- lípidos, AG Sat.- Ácidos Gordos Saturados, HC- Hidratos de Carbono, Prot.- Proteínas