



EMENTA

SEMANA DE 2 A 6 DE MARÇO



			V.E. (kJ)	V.E. (kcal)	Líp. (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda	Sopa	Creme de legumes (espinafres, alho francês e cenoura)	273	65,0	1,6	0,2	9,6	1,9	1,9	0,2
	Prato	Empadão de atum com arroz ^{4,7}	1087	258,0	7,5	1,1	35,1	0,3	12,1	1,0
	Dieta ^A	Salmão grelhado com arroz branco ⁴	1191	284,0	14,4	2,7	26,2	0,1	11,9	0,3
	Vegetariano ^B	Empadão de arroz com soja ⁶	1141	270,0	2,7	0,4	42,7	0,7	17,5	0,2
	Acomp.	Alface, cenoura e tomate	91	21,0	0,2	0,0	3,1	3,0	1,0	0,1
	Sobremesa ^C	Maçã	269	64,0	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça	Sopa	Macedónia de feijão verde, ervilhas e cenoura	280	66,4	1,6	0,2	10,0	1,8	1,9	0,2
	Prato	Costeletas de porco grelhadas com espirais ^{1,3}	1126	268,0	11,3	3,5	26,0	1,1	15,1	0,4
	Dieta ^A	Febras de porco estufadas com espirais ^{1,3}	850	202,0	4,5	1,2	24,5	1,0	15,3	0,3
	Vegetariano ^B	Tofu grelhado com cogumelos e espirais ^{1,3,5,6,7,8,9,10}	1226	294,0	17,8	1,8	21,0	0,8	11,4	1,5
	Acomp.	Alface, cenoura e milho	240	57,0	1,7	0,0	5,2	1,5	4,6	0,0
	Sobremesa ^C	Gelatina ou Fruta da Época	323	76,0	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quarta	Sopa	Nabo com cenoura e couve	270	64,3	1,6	0,2	9,5	1,9	2,0	0,2
	Prato	Pescada no forno com broa e salada russa ^{1,3,4}	453	108,0	3,2	0,3	11,5	0,7	7,9	1,0
	Dieta ^A	Pescada cozida com ovo e batata ^{3,4}	397	94,0	1,5	0,3	12,1	0,8	7,6	0,3
	Vegetariano ^B	Legumes no forno com broa (alho, cenoura, curgete, pimentos, ervilhas, feijão-verde) e batata ^{1,6}	405	96,0	3,0	0,4	14,5	1,1	2,6	0,3
	Acomp.	Cenoura, feijão verde e ervilhas	196	46,0	2,0	0,0	6,1	1,6	2,7	0,1
	Sobremesa ^C	Banana	441	104,0	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta	Sopa	Grão-de-bico com espinafres	364	86,6	2,6	0,4	11,7	1,8	2,9	0,3
	Prato	Arroz de aves (frango e pato) ^{1,3,6,7}	779	185,0	4,0	1,1	22,6	0,4	14,2	0,3
	Dieta ^A	Arroz de aves (frango e pato) ⁷	695	164,9	3,9	0,9	17,6	0,4	14,5	0,3
	Vegetariano ^B	Beringela recheada (cebola, pimento, tomate e grão) com arroz	767	183,0	8,3	0,8	20,5	1,1	5,7	0,8
	Acomp.	Couve roxa, tomate e curgete	102	24,0	0,2	0,0	3,2	2,4	1,4	0,0
	Sobremesa ^C	Laranja	201	48,0	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta	Sopa	Couve branca com cenoura	368	87,0	1,5	0,2	15,5	1,6	2,1	0,2
	Prato	Bacalhau à Brás ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	1089	261,0	15,6	4,4	18,7	0,5	11,3	2,0
	Dieta ^A	Bacalhau cozido com batata cozida ⁴	364	86,0	0,2	0,0	11,5	0,7	9,1	1,7
	Vegetariano ^B	Alho francês à Brás (sem ovo) ^{1,5,6,7,9,10}	1236	296,9	20,5	5,5	23,8	1,0	3,6	1,2
	Acomp.	Cenoura, alface e cebola	84	20,0	0,1	0,0	2,7	2,3	1,1	0,1
	Sobremesa ^C	Pera	199	47,0	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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 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.

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.