

Semana de 03 a 07 de junho de 2019

Semana 8

		EMENTA	V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ác. Gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Alho francês	249	60	3,4	0,6	5,4	4,6	2	0,1
	Prato Geral	Empadão de carne de vaca com arroz e legumes	3289	787	37,3	11,5	68,1	4,7	43	0,4
	Dieta	Bife de vaca grelhado com limão, arroz de milho e feijão verde	2325	555	10,8	3,5	71,3	1,8	41	0,3
	Vegetariana	Estufado de courgette, cenoura, tomate e arroz	1535	367	6,6	1	68,1	5	7	0,2
	Salada	Alface, beterraba e tomate	278	67	278	0,7	3,5	3,5	1,5	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	325	78	0,6	0,1	17,2	17,0	1,1	0
3ª	Sopa	Couve-flor e cenoura	463	111	3,3	0,5	16,1	4,8	3,9	0,1
	Prato Geral	Gratinado de cavala com massa espiral, ervilhas, cenoura, delicias e queijo mozzarella	3118	764	29,0	7,8	70,7	6,3	53,4	1
	Dieta	Carapau Grelhado com batata cozida e legumes cozidos	2414	577	16,5	3	53,5	4,8	52	0,6
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com cenoura, alho francês e feijão verde	1803	431	7,1	1,1	69	7,1	21,3	0,2
	Salada	Alface, tomate e pepino	274	65	5,4	0,8	2,7	2,6	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Pêra assada	325/289	78/69	0,6/0,7	0,1/0	17,2/16,0	17,0/16,0	1,1/0,5	0/0
4ª	Sopa	Nabiça com feijão catarino	930	236	3,9	0,7	35,7	3,7	12,1	0,1
	Prato Geral	Frango assado no forno com puré de batata e brócolos cozidos	3358	803	39,3	8,7	56,9	7,9	53,9	0,6
	Dieta	Frango grelhado com puré de batata e brócolos cozidos	2360	564	10,6	2,3	54,9	6,2	60,7	0,7
	Vegetariana	Jardineira de legumes com rebentos de soja e puré de batata	1608	384	7	1	64,6	9	13,7	0,2
	Salada	Alface, cenoura ralada e milho	241	102	5,6	0,7	10,6	2	2,2	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	325	78	0,6	0,1	17,2	17,0	1,1	0
5ª	Sopa	Sopa de Lombardo e Cenoura	412	98	3,1	0,4	14,5	3,3	2,9	0,1
	Prato Geral	Filetes de Pescada fritos no forno com arroz de tomate	1772	424	8,8	1,3	50,7	3,4	34	0,6
	Dieta	Pescada grelhada com migas de couve e feijão frade	1769	423	10,5	1,7	36,7	5,3	44,7	0,5
	Vegetariana	Lasanha de legumes, soja e cogumelos	2353	560	7,2	1	80,3	9,1	42,3	1
	Salada	Alface, tomate e couve roxa	277	66	5,2	0,7	3,2	3,1	1,7	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Iogurte de aromas	325/371	78/89	0,6/2	0,1/1,1	17,2/12,6	17,0/12,6	1,1/5,1	0/0,2
6ª	Sopa	Creme de Legumes	466	111	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,3
	Prato Geral	Rancho de Carnes (porco e frango) com massa e grão	2486	773	23,7	5,3	85,5	6,4	53,3	0,4
	Dieta	Febra de Porco grelhada com massa, cenoura e feijão verde	2343	560	14,1	3,7	60,1	5,2	46,7	0,4
	Vegetariana	Estufado de ratatouille com grão e macarronete	2110	501	8,4	1	81,9	4	22,7	0
	Salada	Alface, tomate e pepino	274	65	5,4	0,8	2,7	2,6	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	325	78	0,6	0,1	17,2	17,0	1,1	0

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Semana de 10 a 14 de junho de 2019

Semana 1

		EMENTA	V.E. (Kg)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Âc. Gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	FERIADO								
	Prato Geral									
	Dieta									
	Vegetariana									
	Salada									
	Sobremesa									

3ª	Sopa	Sopa de feijão encarnado e espinafres	851	203	4,0	0,6	29,7	2,6	11,5	0,2
	Prato Geral	Lasanha de salmão	3606	950	54,6	9,1	65,0	8,4	48,1	0,4
	Dieta	Salmão grelhado com legumes estufados (courgette, cenoura, brócolos, pimentos e cebola) e batata cozida	3744	894	51	9,2	57,1	7,8	50,5	3,8
	Vegetariana	Crepes de legumes com batata, cenoura e grelos salteados	2240	534	11,8	1,7	91,5	7,8	13,1	0,3
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	277	66	5,2	0,7	3,2	3,1	2	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Maçã assada	325/405	78/97	0,6/0,9	0,1/0,2	17,2/22,8	17,0/22,8	1,1/0,3	0/0

4ª	Sopa	Creme de abóbora com massinhas	531	127	3,7	0,6	18,9	4,5	4,3	0,1
	Prato Geral	Frango assado com oregãos, arroz e batata frita	3711	887	41,3	8,5	75,4	3,8	51,2	0,5
	Dieta	Frango assado simples com arroz branco	2021	483	7,7	1,6	47,5	0,4	54,6	0,5
	Vegetariana	Legumes à Brás (com ervilhas), arroz branco e brócolos cozidos	2184	549	16,5	3	72,2	6,1	23,3	0,4
	Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	281	67	5,2	0,7	3,8	3,7	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	325	78	0,6	0,1	17,2	17,0	1,1	0

5ª	Sopa	Caldo Verde	986	236	9,6	2,2	24,5	13,2	13,1	1
	Prato Geral	Bacalhau gratinado com batata, natas e espinafres	2410	576	16,2	3	56,4	7,4	49,8	3
	Dieta	Bacalhau Cozido com batata, cenoura e Couve Portuguesa	2097	501	11,1	1,6	57,5	8,7	41,6	2,2
	Vegetariana	Rancho vegetariano (grão-de-bico, batata, soja, macarronete, repolho e cenoura cubos)	3566	847	8,5	1	135,8	8,8	54,1	0,2
	Salada	Alface, beterraba e milho	238	101	5,6	0,7	10,3	1,7	2,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Pudim flan	325/938	78/224	0,6/6,0	0,1/4,6	17,2/36,6	17,0/27,8	1,1/6,2	0/0,8

6ª	Sopa	Creme de brócolos	459	110	3,5	0,5	15,4	3,9	4,0	0,1
	Prato Geral	Esparguete à Bolonhesa	2721	650	26,8	9,3	60,6	5,9	40,2	0,4
	Dieta	Bifinhos de frango grelhados com massa esparguete e macedónia de legumes	2201	526	8,6	1,6	61,0	5,9	49,5	0,4
	Vegetariana	Esparguete à bolonhesa vegetariano (rebentos de soja, cogumelos e molho tomate)	1520	363	5,2	0,9	63,5	5,9	13,5	0,6
	Salada	Alface, tomate e pepino	274	65	5,4	0,8	2,7	2,6	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	325	78	0,6	0,1	17,2	17,0	1,1	0

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Semana de 17 a 21 de junho de 2019

Semana 2

		EMENTA	V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ác. Gordos saturados (g)	Hidratos de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Sopa de nabijas	441	105	3,4	0,5	15,4	4,0	3,2	0,1
	Prato Geral	Carne de Porco estufada com macarrão, milho e cenoura aos cubos	3353	801	39,6	11,6	68,3	7,2	41	0,5
	Dieta	Costeletas de Porco grelhadas com macarrão e legumes cozidos	3479	831	38,7	11,9	67,2	3,4	51,3	0,7
	Vegetariana	Macarrão, ervilhas, milho, tofu, pimento e ananás	1682	431	7,5	1,1	71,3	7,9	17,9	0,3
	Salada	Alface, couve roxa e tomate	277	66	5,2	0,7	3,2	3,1	1,7	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	325	78	0,6	0,1	17,2	17,0	1,1	0
3ª	Sopa	Creme de couve-flor e cenoura	496	119	3,3	0,5	17,4	5,7	4,7	0,1
	Prato Geral	Salada de Pescada com batata, cenoura, milho, feijão verde e ovo	1902	454	11,4	2,1	48,4	5,6	38	0,7
	Dieta	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos	2229	533	17,8	2,6	52,7	4	38,7	0,6
	Vegetariana	Salada de legumes (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde e milho)	1555	371	5,9	0,9	66,1	7,6	11,8	0,2
	Salada	Alface, tomate e pepino	274	65	5,4	0,8	2,7	2,6	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Maçã assada	325/405	78/97	0,6/0,9	0,1/0,2	17,2/22,8	17,0/22,8	1,1/0,3	0/0
4ª	Sopa	Sopa de feijão branco e grelos	880	211	3,8	0,6	32,2	4,4	11,3	0,1
	Prato Geral	Arroz de Pato	5431	1298	99	24,8	63,3	0,6	36,3	0,5
	Dieta	Hamburguer de aves grelhado com arroz de cenoura e milho	2196	524	14,8	6,6	56,7	1,7	26	0,1
	Vegetariana	Rissóis vegetarianos com arroz de brócolos e courgette	3248	774	27,6	4	11,5	1,9	16,6	0,1
	Salada	Alface, milho e tomate	248	103	5,8	0,7	10,6	2,1	2,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	325	78	0,6	0,1	17,2	17,0	1,1	0
5ª	Sopa	Creme de abóbora	458	110	3,4	0,6	16,4	4,8	3,3	0,1
	Prato Geral	Douradinhos no Forno com salada camponesa (batata, cenoura, feijão verde e milho)	2849	670	28,0	2,5	75,9	6,6	26,5	0,2
	Dieta	Solha grelhada com batata cozida e migas de couve	2883	689	11,9	2	88,5	8,5	54,8	0,8
	Vegetariana	Arroz de lentilhas, brócolos e cenoura cozidos	2402	574	9,3	1,4	96,2	4	23,8	0,2
	Salada	Alface, tomate e pepino	274	65	5,4	0,8	2,7	2,6	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Arroz doce	325/1294	78/309	0,6/14,1	0,1/4,7	17,2/31,7	17,0/15,8	1,1/13,7	0/0,2
6ª	Sopa	Sopa de lombardo	412	98	3,1	0,4	14,5	3,3	2,9	0,1
	Prato Geral	Chilli com carne de vaca e arroz branco	3678	879	32,6	10,9	90,7	3,7	53,2	0,4
	Dieta	Carne de vaca estufada simples com arroz branco, cenoura e lombardo salteado	2783	665	23,8	6,8	70,7	7,5	40,4	0,4
	Vegetariana	Lasanha de espinafres e soja fina	2284	543	7	1	77,9	6,9	41,1	0,9
	Salada	Alface, cenoura ralada e beterraba	271	65	5,1	0,7	3,5	3,4	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	325	78	0,6	0,1	17,2	17,0	1,1	0

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Semana de 24 a 28 de junho de 2019

Semana 3

		EMENTA	V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	Dos quais Ác. Gordos saturados (g)	Hidratados de Carbono (g)	Dos quais Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Canja com massinhas	717	171	7,2	1,7	14	0,4	12,3	0,1
	Prato Geral	Frango no forno com arroz de cenoura e milho	3394	811	39,6	8,5	58,9	4,3	53,3	0,5
	Dieta	Bifinhos de Frango grelhados com arroz de cenoura e legumes salteados	2309	552	10,8	1,8	65,3	2,4	46,3	0,4
	Vegetariana	Jardineira de legumes e soja	1847	468	4,4	0,5	70,2	8,1	36,2	0,3
	Salada	Alface, tomate e pepino	274	65	5,4	0,8	2,7	2,6	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	325	78	0,6	0,1	17,2	17,0	1,1	0
3ª	Sopa	Sopa de couve-flor	463	111	3,3	0,5	16,1	4,8	3,9	0,1
	Prato Geral	Massinha de Peixe (pedaços de red-fish e pescada) com Coentros	1985	474	82,0	1,3	57,8	3,4	40,8	0,6
	Dieta	Carapau Grelhado com batata e migas (couve, feijão frade e broa)	3207	766	15,6	3,1	88,5	8,5	65,9	0,7
	Vegetariana	Caril de grão com batata, milho, cenoura cubos e feijão verde	2228	532	7,6	0,9	90,7	8,6	22,7	0,1
	Salada	Alface, cenoura ralada e tomate	281	67	5,2	0,7	3,8	3,7	1,4	0,1
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Pêra assada	325/289	78/69	0,6/0,7	0,1/0	17,2/16,0	17,0/16,0	1,1/0,5	0/0
4ª	Sopa	Creme de espinafres e abóbora	435	104	3,6	0,6	14,2	3	3,4	0,2
	Prato Geral	Feijoadinha de carne com lombardo e arroz (carne de porco, chouriço, feijão, cenoura e lombardo)	3318	793	27,5	7,8	99,3	4,6	35,3	1,1
	Dieta	Costeletas de porco grelhadas com arroz branco	3160	755	35	11,3	63,1	0,4	45,1	0,6
	Vegetariana	Legumes salteados com broa, batata gratinada com salsa, cenoura e coentros	1390	389	7,4	0,9	63,3	8,3	13,1	0,4
	Salada	Alface, tomate e milho	248	103	5,8	0,7	10,6	2,1	2,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	325	78	0,6	0,1	17,2	17,0	1,1	0
5ª	Sopa	Sopa de agrião	432	103	3,5	0,6	14,4	3,2	3,3	0,1
	Prato Geral	Solha no Forno com limão e batata assada	1894	453	8,8	1,4	52,6	3,8	39,3	0,7
	Dieta	Solha grelhada com batata cozida e couve portuguesa cozida	2133	510	13,1	2	55,3	6,6	41,3	0,7
	Vegetariana	Mistura de legumes (chinesa) estufada com ervilhas, milho e esparguete	1704	437	5,7	0,8	79,2	5	16	0,3
	Salada	Alface, pepino e tomate	274	65	5,4	0,8	2,7	2,6	1,6	0
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades) / Gelatina	325/778	78/186	0,6/0	0,1/0	17,2/43,2	17,0/43,2	1,1/4,4	0/0
6ª	Sopa	Sopa de grão-de-bico com grelos	973	233	5,2	0,7	35,2	4,5	10,5	0,1
	Prato Geral	Lasanha de Carne de Vaca com queijo mozzarella	3478	832	39,2	15,7	63,2	7,7	55,2	0,4
	Dieta	Bife de Vaca grelhado com esparguete e brócolos cozidos	2273	543	13,9	4	57,8	3,2	45,2	0,4
	Vegetariana	Favas guisadas com tomate, cenoura cubos e arroz de legumes	1548	370	7	1	62,1	7,7	13,3	0,3
	Salada	Alface, beterraba e milho	238	101	5,6	0,7	10,3	1,7	2,4	0,3
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	325	78	0,6	0,1	17,2	17,0	1,1	0

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.