

Ementa 4

Ementa

Alergénios (*)

Prot.

HC

Açúc.

Lip

AG Sat

Sal

Kcal

2ª feira	Sopa	feriado							
	Prato								
	Vegetariana								
	Sobremesa								

3ª feira	Sopa	encerrado							
	Prato								
	Vegetariana								
	Sobremesa								

4ª feira	Sopa	de abóbora	tesourinhos (glúten, peixe)	2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
	Prato	tesourinhos no forno, arroz de cenoura, milho, pepino e tomate		12,4	44,9	3,6	12,4	0,8	0,4	342,2
	Vegetariana	saladinha de legumes (ervilhas, cenoura e feijão verde) com batata, brócolos e cenoura cozidos		14,9	38,5	10,2	6,5	1,0	0,3	274,0
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

5ª feira	Sopa	creme de legumes	massa (glúten)	2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
	Prato	pá de porco no forno fatiada com massa esparguete, salada de tomate, milho e cenoura		28,7	49,7	4,2	14,9	3,7	0,4	453,1
	Vegetariana	feijão vermelho estufado com cenoura, massa esparguete, salada de tomate, milho e cenoura		21,0	88,8	6,2	8,3	1,1	0,3	518,0
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

6ª feira	Sopa	de nabo e cenoura	filete de peixe; pudim (leite)	4,3	22,6	11,6	1,5	0,1	0,4	116,4
	Prato	filete no forno com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura		22,1	36,0	4,1	6,8	1,0	0,4	297,2
	Vegetariana	grão-de-bico no forno com abóbora, arroz branco, salada de alface, tomate e cenoura		14,2	62,9	6,5	8,1	1,1	0,2	386,9
	Sobremesa	pudim		4,9	12,1	12,1	3,5	1,5	0,1	99,1

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.
Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.
A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.



Ementa 5

	Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª feira	Sopa	de feijão verde	rolo de carne (glúten, soja, sulfitos); massa (glúten)	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
	Prato	rolo de carne com massa esparguete, salada de tomate, alface e couve roxa		21,4	30,9	2,0	11,2	2,9	0,2	309,2
	Vegetariana	favas estufadas com massa esparguete, salada de tomate, alface e couve roxa		19,6	43,9	9,4	6,6	0,9	0,2	315,2
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª feira	Sopa	creme de cenoura		3,7	16,4	5,5	3,4	0,5	0,2	111,3
	Prato	arroz de frango, salada de alface, pepino e cenoura		43,6	50,5	3,4	6,3	1,2	0,4	438,1
	Vegetariana	lentilhas estufadas com cenoura, arroz e salada de alface, pepino e cenoura		17,5	62,1	6,9	5,9	0,9	0,3	376,9
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª feira	Sopa	de legumes	massa (glúten); peixe; delícias do mar (peixe, ovo, glúten, caranguejo, soja); gelatina (sulfitos)	2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
	Prato	massa de peixe e delícias do mar, salada de tomate, pepino e couve roxa		32,6	29,5	6,8	9,3	1,1	0,5	332,3
	Vegetariana	massa de legumes estufados (feijão vermelho e cenoura) com salada de tomate, pepino e couve roxa		13,1	26,6	6,9	6,7	1,0	0,2	220,4
	Sobremesa	gelatina		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0
5ª feira	Sopa	de nabo		1,7	12,9	3,6	3,2	0,5	0,2	87,3
	Prato	tirinhas de porco estufadas com arroz de cenoura, salada de couve roxa, milho e alface		26,2	37,4	6,2	10,0	2,2	0,5	346,1
	Vegetariana	estufado de grão-de-bico com repolho, arroz de cenoura e salada de couve roxa, milho e alface		16,8	65,9	10,4	8,6	1,1	0,4	412,1
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª feira	Sopa	de alho francês	atum; ovo	2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
	Prato	saladinha de atum com ovo raspado [batata, atum, ovo, cenoura e brócolos]		30,6	22,3	4,0	20,2	2,3	1,3	395,2
	Vegetariana	salada mexicana [batata, milho, cenoura e brócolos]		5,5	27,1	4,0	5,8	0,8	0,3	184,4
	Sobremesa	fruta assada/cozida		0,2	9,1	9,1	0,4	0,0	0,0	39,0

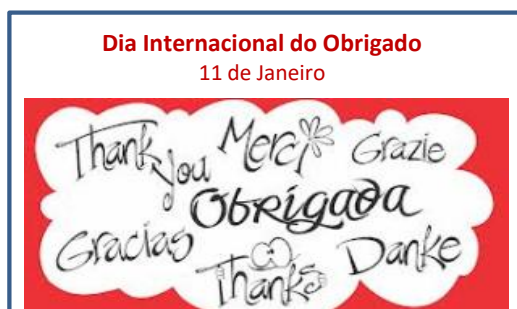
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

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

A declaração nutricional apresenta-se em função da capitação prevista para cada dose individual.



Ementa 1

	Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª feira	Sopa	de couve flor	calamares (glúten, pota)	2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
	Prato	calamares no forno com arroz de ervilha, salada de tomate, milho e pepino		9,6	53,4	2,4	14,8	0,8	0,3	388,3
	Vegetariana	lentilhas guisadas com arroz de ervilha, salada de tomate, milho e pepino		18,3	58,9	3,5	6,4	0,9	0,3	371,5
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª feira	Sopa	de nabo e couve coração		3,7	16,4	5,5	3,4	0,5	0,2	111,3
	Prato	jardineira de Perú (Perú, batata, cenoura, pimento e abóbora)		30,5	23,9	6,2	12,7	3,2	0,4	333,2
	Vegetariana	jardineira de legumes (batata, ervilha, cenoura, pimento e abóbora)		12,2	32,3	7,9	6,0	0,9	0,3	234,0
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª feira	Sopa	de abóbora	ovo; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten)	2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
	Prato	ovo mexido com fiambre, arroz de milho, salada de alface, beterraba e cenoura		14,8	35,2	6,7	14,2	3,1	1,2	329,6
	Vegetariana	empadão de arroz de legumes (ervilha, feijão verde e cenoura) com salada de alface, beterraba e cenoura		14,8	47,5	12,0	6,3	1,0	0,5	308,2
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
5ª feira	Sopa	creme de cenoura	massa (glúten)	17,0	32,9	2,0	3,6	0,4	0,3	210,1
	Prato	massa à lavrador (carne de porco, feijão vermelho, massa macarronete, cenoura e couve lombarda)		27,1	28,8	5,9	10,1	2,3	0,3	316,4
	Vegetariana	massa vegetariana (feijão vermelho, massa macarronete, cenoura e couve lombarda)		19,5	46,0	7,1	6,5	1,0	0,2	324,3
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª feira	Sopa	de legumes	filete de pescada; gelatina (sulfitos)	2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
	Prato	filete de pescada estufado com arroz, salada de alface, tomate e pepino		22,3	34,6	2,9	7,0	1,0	0,4	293,7
	Vegetariana	saladina de feijão frade com legumes, arroz, salada de alface, tomate e pepino		21,7	77,4	8,5	6,7	1,3	0,2	463,1
	Sobremesa	gelatina		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0

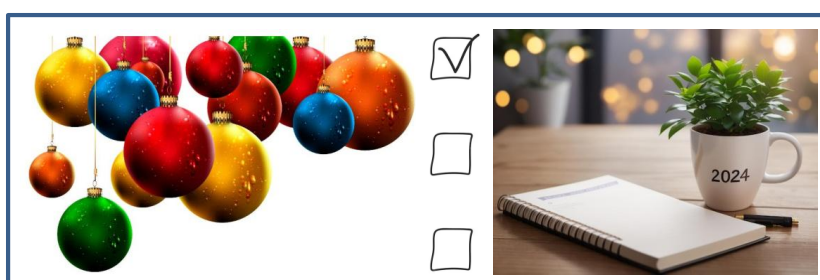
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

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

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.



Ementa 2

	Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal	
2ª feira	Sopa	creme de legumes		2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
	Prato	esparguete à bolonhesa (carne de aves), salada de alface, tomate e cenoura	esparguete (glúten); carne de aves picada (glúten, soja, sulfitos); soja	28,7	48,5	2,0	10,8	3,4	0,3	406,0
	Vegetariana	bolonhesa de soja com salada de alface, tomate e cenoura		22,2	35,9	9,2	15,7	2,1	0,2	374,4
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª feira	Sopa	de espinafres		2,6	12,5	3,3	3,4	0,5	0,4	92,2
	Prato	panadinhos com arroz de feijão e salada de pepino, couve roxa e tomate	panadinhos (glúten,ovo)	26,5	37,9	4,7	10,0	2,3	0,4	349,8
	Vegetariana	estufado de feijão branco com abóbora, arroz branco e salada de pepino, couve roxa e tomate		19,7	67,2	6,2	6,5	1,0	0,2	412,1
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª feira	Sopa	de vegetais		2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
	Prato	pescada no forno com molho de cenoura, saladinha de batata, ervilha, cenoura e feijão verde	pescada	27,3	25,8	7,9	7,1	1,1	0,6	277,1
	Vegetariana	alho francês estufado com feijão vermelho, batata, ervilha e cenoura salteados		20,6	64,9	9,0	6,5	0,9	0,3	400,5
	Sobremesa	fruta assada/cozida		0,2	9,1	9,1	0,4	0,0	0,0	39,0
5ª feira	Sopa	de feijão verde		2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
	Prato	ranchinho de carnes (carne de porco, chouriço, grão-de-bico, massa macarronete, cenoura e couve lombarda)	ranchinho de carnes [massa (glúten), chouriço (soja)]; rancho vegetariano [massa (glúten)]	30,0	30,9	5,5	14,2	3,4	0,9	375,1
	Vegetariana	rancho vegetariano (grão-de-bico, massa macarronete, cenoura e couve lombarda)		15,4	51,8	6,5	8,3	1,1	0,2	349,7
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª feira	Sopa	de nabo		2,0	12,1	3,0	3,2	0,5	0,2	85,7
	Prato	arroz de peixe (abrótea), salada de cenoura raspada, pepino e alface	abrótea; mistura chinesa (sulfitos); gelatina (sulfitos)	25,2	34,9	3,1	5,6	0,8	0,4	294,0
	Vegetariana	mistura chinesa com molho de tomate e arroz		23,6	35,0	1,9	5,8	0,8	0,1	213,1
	Sobremesa	gelatina		0,0	46,0	0,0	0,0	0,0	0,0	184,0

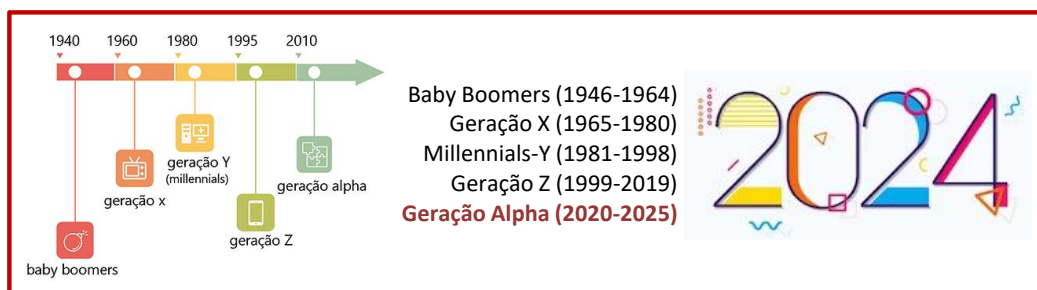
Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

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

A declaração nutricional apresenta-se em função da capacitação prevista para cada dose individual.



Ementa 3

		Ementa	Alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip	AG Sat	Sal	Kcal
2ª feira	Sopa	de legumes	massa esparguete (glúten); almôndegas (glúten, sulfitos, soja); soja	17,0	32,9	2,0	3,6	0,4	0,3	210,1
	Prato	almôndegas com molho de tomate com massa esparguete e salada de alface, tomate e beterraba		20,0	34,5	7,1	18,5	0,8	0,3	386,2
	Vegetariana	estufadinho de soja com molho de tomate, massa esparguete e salada de alface, tomate e beterraba		31,8	39,0	13,2	6,8	1,0	0,3	362,7
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
3ª feira	Sopa	de repolho		17,0	32,9	2,0	3,6	0,4	0,3	210,1
	Prato	jardineira de frango (ervilha, cenoura e feijão verde)		27,5	23,4	5,8	13,4	2,7	0,4	325,4
	Vegetariana	jardineira de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)		12,7	35,7	7,7	6,0	0,9	0,2	249,9
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
4ª feira	Sopa	canja com massinhas	canja [massinhas (glúten)]; cavala; mousse de chocolate (leite)	3,0	14,8	5,2	3,3	0,5	0,2	101,3
	Prato	arroz de peixe (cavala) com cenoura e brócolos salteados		26,9	35,1	3,2	14,3	2,2	1,6	380,3
	Vegetariana	arroz de favas e legumes (cenoura e pimento) e brócolos salteados		17,0	43,7	6,6	5,9	0,9	0,2	299,7
	Sobremesa	mousse de chocolate		7,1	23,3	22,5	9,8	4,3	0,2	208,6
5ª feira	Sopa	de couve flor	massa (glúten); strogonoff de legumes [cogumelos (sulfitos)]	2,2	13,1	3,0	3,2	0,4	0,2	91,2
	Prato	perninha de frango com massa espiral e juliana de couve e cenoura		36,8	27,4	3,8	9,2	1,6	0,5	338,8
	Vegetariana	strogonoff de legumes (cogumelos e lentilhas) com massa espiral e juliana de couve e cenoura		19,6	50,0	5,7	6,4	1,0	0,2	340,5
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7
6ª feira	Sopa	de vegetais	peixe vermelho	2,7	13,0	3,5	3,2	0,5	0,2	92,3
	Prato	peixe vermelho no forno com arroz, salada de cenoura, alface e milho		24,8	41,6	3,0	8,8	1,3	0,6	348,2
	Vegetariana	feijão estufado com cenoura e couve, arroz e salada de cenoura, alface e milho		24,2	94,2	8,8	8,2	1,3	0,4	556,9
	Sobremesa	fruta da época		1,0	14,5	14,3	0,4	0,1	0,0	65,7

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Lip.=Lípidos (g)/ AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas.

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

A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

