



Ementas Outubro de 2019

Semana 1		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Segunda – dia 30	Creme de cenoura e abobora	110	3.2	2.3	19
	Bife de peru grelhado	138	30.3	3.4	1.3
	Arroz de ervilhas	91	3	2.3	14.2
	Alface, tomate e couve roxa ¹⁰	15.9	0.9	0.2	2.8
	Maçã	87	0.3	0.8	20.5
Total diário		441.9	37.6	9	57.8
Terça – dia 1	Sopa de couve penca	106	3.2	2.3	17.9
	Abrótea cozida ⁴	178	26.3	11.9	2.5
	Batata cozida	220	6.2	-	48
	Feijão-verde e cenoura cozidos	21	1.8	0.3	2.7
	Iogurte de aromas ⁷	89	5.1	2	12.6
Total diário		614	42.6	16.56	83.7
Quarta – dia 2	Sopa de couve branca e feijão vermelho	110	3.4	2.2	18.9
	Carne de vaca estufada	230	28.1	12.1	2.3
	Massa espiral cozida ¹	62	2.1	13	64
	Tomate, alface e cebola ¹⁰	29.3	0.7	2.2	1.9
	kiwi	65	1.3	0.6	13.2
Total diário		496.3	35.6	30.1	100.3
Quinta – dia 3	Sopa de nabiça	101	2.8	2.2	17.2
	Salmão lascado gratinado ^{4,5,7}	488.6	27.9	37.8	9.1
	Arroz branco	38	0.7	0.1	8.4
	Legumes salteados ¹⁰	19.7	1.1	0.3	3.4
	Tangerina	51.7	0.9	0.1	11.3
Total diário		699	33.4	40.5	49.3
Sexta – dia 4	Sopa de brócolos	101	3	2.3	17
	Frango à Brás ⁴	357	17.3	20.1	64.5
	Alface, tomate e beterraba ¹⁰	29.3	0.7	2.2	1.9
	Pera	59	0.4	0.5	12.5
Total diário		546.3	21.4	25.1	95.9

Alergénios: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 – Crustáceos e Moluscos, 3 - Ovos, 4 - Peixes, 5 - Amendoins e Frutos de casca rijas, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Aipo, 9 - Mostarda, 10 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 11 – Tremçoço. **A presente ementa pode sofrer alterações.**

Joana Ferreira 2735N



Ementas Outubro de 2019

Semana 2		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Segunda – dia 7	Sopa de legumes	103	2.5	2.1	18.1
	Carapau assado no forno	121	22.7	3.4	-
	Batata assada	411	8.1	13	64
	Alface, cenoura e cebola ¹⁰	21	1.8	0.3	2.7
	Gelatina ^{1,3,7}	61	1.2	-	15.1
	Total diário	717	36.3	18.8	99.9
Terça – dia 8	Sopa de abóbora e couve coração	106	3.5	2.2	17.7
	Fêveras grelhadas	187.3	32.2	7.5	1.2
	Massa lacinhos cozidos ¹	20	0.4	1.1	2
	Alface, cebola e pepino ¹⁰	26.7	0.7	2.2	1
	Banana	84	1.4	0.4	19.3
Total diário		424	38.2	13.4	41.2
Quarta – dia 9	Sopa de lombarda	140.7	5.8	2.4	23.4
	Ovos mexidos com queijo e cogumelos ^{3,10}	155	11.8	11.9	0.1
	Arroz de cenoura	99	1.4	3.4	15.4
	Tomate, alface e cebola ¹⁰	29.3	0.7	2.2	1.9
	Laranja	52	0.9	0.1	11.3
Total diário		476	20.6	20	52.1
Quinta – dia 10	Sopa de feijão-verde	112	3.7	2.3	18.8
	Massa salteada com ervilha, pimento, cenoura e peito de frango ¹	222.7	33.9	4.4	11.6
	Alface, couve-roxa e pepino	32	0.7	2.3	2.1
	Pera	54	0.4	0.5	12.5
	Total diário	220.7	38.7	9.5	45
Sexta – dia 11	Sopa de couve-galega com feijão branco	140.7	5.8	2.4	23.4
	Douradinhos no forno ^{1,3,4,6,7,11}	328.2	18.8	14.5	28.9
	Arroz de açafrão	99	1.4	3.4	15.4
	Tomate, alface e cebola ¹⁰	29.3	0.7	2.2	1.9
	Uvas	104.8	0.4	0.7	25.3
Total diário		702	27.1	43	94.9

Alergénios: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 – Crustáceos e Moluscos, 3 - Ovos, 4 - Peixes, 5 - Amendoins e Frutos de casca rija, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Aipo, 9 - Mostarda, 10 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 11 – Tremçoço. **A presente ementa pode sofrer alterações.**

Joana Ferreira 2735N



Semana das Sopas – 5 Cores, 5 Sabores

Semana 3					
		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Segunda – dia 14	Sopa de espinafres	103.5	3.1	2.4	17.1
	Jardineira de frango (batata, cenoura e ervilha) ¹⁰	403	40.2	8.2	40.9
	Alface, beterraba e cebola ¹⁰	26	0.6	2.1	1.3
	Pera	54	0.4	0.5	12.5
	Total diário	586.5	44.3	87	71.8
Terça – dia 15	Sopa de cenoura e ervilha	110	3.2	2.3	19
	Arroz de bacalhau ⁴	465	18.5	16.3	64.7
	Alface, cebola e pepino ¹⁰	29	0.4	0.9	4.1
	Kiwi	65	1.3	0.6	13.2
	Total diário	669	23.4	20.1	101
Quarta – dia 16	<i>Dia Mundial da Alimentação</i>				
	Crepe de couve flor	140.7	5.8	2.4	23.4
	Massa à bolonhesa ¹	453.8	4.1	43.2	11.9
	Esparregado de grelos	29	2.6	0.6	3.5
	Laranja	52	0.9	0.1	11.3
	Total diário	675.5	13.4	46.3	50.1
Quinta – dia 17	Sopa de tomate	108.3	3.3	2.3	18.3
	Salada russa com atum ^{3,4,10}	402	22.7	2.5	70.7
	Alface, couve roxa e cebola ¹⁰	15.9	0.9	0.2	2.8
	Iogurte de aromas ⁷	89	5.1	2	12.6
	Total diário	615.2	32	7	104.4
Sexta – dia 18	Sopa de couve roxa	106	3.2	2.3	17.9
	Omelete de fiambre de peru ou frango ^{1,3,7,9}	139	8.6	5.5	13.8
	Arroz de ervilha, cenoura e milho ¹⁰	27	0.4	0.9	4.1
	Alface, pepino e tomate ¹⁰	16	0.9	0.2	2.8
	Maçã	87	0.3	0.8	20.5
	Total diário	375	13.4	9.7	59.1



Ementas Outubro de 2019

Semana 4		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Segunda – dia 21	Sopa de couve coração e grão	147	5.9	3	23.8
	Peixe vermelho assado ⁴	230	28.1	12.1	2.3
	Batata corada	411	8.1	13	64
	Tomate, cenoura e pimento ¹⁰	32	0.6	2.1	2.8
	Tangerina	52	0.9	0.1	11.3
Total diário		872	43.6	30.3	104.2
Terça – dia 22	Sopa de abóbora e curgete	103	2.7	2.2	18
	Coelho estufado	253	34.8	11.9	1.8
	Arroz branco	38	0.7	0.1	8.4
	Alface, cebola e rúcula ¹⁰	29	2.6	0.5	3.3
	Uvas	104.8	0.4	0.7	25.3
Total diário		527.8	41.2	15.4	56.8
Quarta – dia 23	Sopa de alho-francês	109	3.6	2.3	18.3
	Bacalhau à Gomes de Sá	490	18.5	16.4	65.5
	Tomate, alface e cebola ¹⁰	32	0.6	2.1	2.8
	kiwi	65	1.3	0.6	13.2
Total diário		696	24	21.4	99.8
Quinta – dia 24	Sopa de repolho	106	3.2	2.3	17.9
	Massa à lavrador ¹	139	8.6	5.5	13.8
	Gomos de tomate	28	0.4	2.2	1.8
	Maçã	87	0.3	0.8	20.5
Total diário		360	12.5	10.8	54
Sexta – dia 25	Sopa de alface	102.9	3.6	2.2	17.3
	Solha grelhada ⁴	230	28.1	12.1	2.3
	Arroz malandrino de feijão	50	1	2.2	6.6
	Tomate, cenoura e alface ¹⁰	32	0.6	2.1	2.8
	Laranja	52	1.4	0.2	11.1
Total diário		466.9	34.7	18.8	40.1

Alergénios: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 – Crustáceos e Moluscos, 3 - Ovos, 4 - Peixes, 5 - Amendoins e Frutos de casca rijas, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Aipo, 9 - Mostarda, 10 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 11 – Tremoço. **A presente ementa pode sofrer alterações.**

Joana Ferreira 2735N



Semana 5					
		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Segunda – dia 28	Juliana de legumes	108	3.3	2.3	18.3
	Empadão de carne ^{3,7}	169	31.5	3.9	1.8
	Alface, beterraba e cebola ¹⁰	26	0.6	2.1	1.3
	Gelatina ^{1,3,7}	61	1.2	-	15.1
	Total diário	364	36.6	8.3	36.5
Terça – dia 29	Sopa de nabiça e feijão branco	101	2.8	2.2	17.2
	Corvina grelhada	379.5	22.1	32.6	9.7
	Arroz de legumes	50	1	2.2	6.6
	Gomos de tomate ¹⁰	28	0.4	2.2	1.8
	Maçã	87	0.3	0.8	20.5
	Total diário	645.5	26.6	40	55.8
Quarta – dia 30	Sopa de couve-galega	140.7	5.8	2.4	23.4
	Tirinhas de peru	169	31.5	3.9	1.8
	Massa salteada com pimento, couve branca e cenoura ¹	25	1.3	0.3	4.5
	kiwi	65	1.3	0.6	13.2
	Total diário	399.7	39.9	7.2	42.9
Quinta – dia 31	Sopa de curgete e cenoura ripada	108	3.1	2.2	18.2
	Perca assada ⁴	255	26.1	12.5	2.3
	Puré de batata ⁷	220	6.2	-	48
	Esparregado de grelos	29	2.6	0.6	3.5
	Pera	53.8	0.4	0.5	12.5
	Total diário	665.8	38.4	15.8	84.5
Sexta – dia 1	Feriado <u>Dia de Todos os Santos</u>				



Ementas Outubro de 2019

Alergénios: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 – Crustáceos e Moluscos, 3 - Ovos, 4 - Peixes, 5 - Amendoins e Frutos de casca rijas, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Aipo, 9 - Mostarda, 10 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 11 – Tremçoço. **A presente ementa pode sofrer alterações.**

Joana Ferreira 2735N