



Ementas de Dezembro de 2019

Semana 1		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Segunda - 2	Sopa de couve branca	107.8	3.3	2.3	18.2
	Salada Russa com atum ^{3,4,10}	402	22.7	2.5	70.7
	Gomos de Tomate	28	0.4	2.2	1.8
	Uvas	29	2.6	0.5	3.3
	Total diário	566.8	29	7.5	94
Terça - dia - 3	Creme de cenoura e ervilha	110	3.2	2.3	19
	Bife de peru grelhado	138	30.3	3.4	1.3
	Massa cozida ¹	62	2.1	1.4	10
	Alface, tomate e couve roxa ¹⁰	15.9	0.9	0.2	2.8
	Maçã	87	0.3	0.8	20.5
	Total diário	412.9	36.8	8.1	53.6
Quarta - dia - 4	Sopa de feijão verde	112	3.7	2.3	18.8
	Douradinhos no forno ^{1,3,4,6,7,11}	328.2	18.8	14.5	28.9
	Arroz de Legumes	50	1	2.2	6.6
	Tomate, cenoura e pimento ¹⁰	32	0.6	2.1	2.8
	Gelatina	61	1.2	-	15.2
	Total diário	583.2	25.3	21.1	72.3
Quinta - dia - 5	Sopa de abóbora e curgete	103	2.7	2.2	18
	Coxa de frango assada	268	37.2	12.9	0.8
	Batata assada	411	8.1	13	64
	Alface, cenoura e cebola ¹⁰	21	1.8	0.3	2.7
	Pera	54	0.4	0.5	12.5
	Total diário	857	50.2	28.9	98
Sexta - dia - 6	Sopa de brócolos	101	2.8	2.2	17.2
	Salmão gratinado ^{4,5,6}	489	27.9	37.8	9.1
	Arroz branco	38	0.7	0.1	8.4
	Feijão-verde e cenoura cozidos	21	1.8	0.3	2.7
	Kiwi	65	1.3	0.6	13.2
	Total diário	714	34.5	41	50.6

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 de Dezembro de 2019

Semana 2		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Segunda – dia - 9	Creme de legumes	108.3	3.3	2.3	18.3
	Massa à bolonhesa ¹	453.8	4.1	43.2	11.9
	Alface, couve roxa e cebola ¹⁰	26	0.6	2.1	1.3
	Tangerina	52	0.9	0.1	11.3
Total diário		640.1	8.9	47.7	42.8
Terça – dia -10	Sopa de alho francês	109	3.6	2.3	18.3
	Caraparu grelhado ⁴	121	22.7	3.3	-
	Batata cozida	220	6.2	-	48
	Esparregado de grelos	29	2.6	0.6	3.5
	Iogurte de aromas ⁷	89	5.1	2	12.6
Total diário		568	40.2	8.2	82.4
Quarta – dia - 11	Sopa de couve galega e feijão vermelho	140.7	5.8	2.4	23.4
	Omelete de fiambre de peru ^{1,3,7,9}	139	8.6	5.5	13.8
	Arroz de cenoura	27	0.4	0.9	4.1
	Alface, milho e beterraba ¹⁰	29.3	0.7	2.2	1.9
	Maçã	87	0.3	0.8	20.5
Total diário		423	15.8	11.8	63.7
Quinta – dia - 12	Sopa de espinafres	103.5	3.1	2.4	17.4
	Pescada no forno ⁴	230	28.1	12.1	2.3
	Puré de batata	220	6.2	-	48
	Brócolos cozidos	21	1.8	0.3	2.7
	Banana	84	1.4	0.4	19.3
Total diário		658.5	40.6	15.2	89.7
Sexta – dia - 13	Sopa de couve lombarda	106.2	3.2	2.3	17.9
	Coelho estufado	253	34.7	11.9	1.8
	Arroz de ervilha ¹⁰	38	0.7	0.1	8.4
	Alface, rúcula e cenoura ¹⁰	29	2.6	0.5	3.3
	Laranja	52	0.9	0.1	11.3
Total diário		478.2	42.1	14.9	42.7

Alergénios: 1 - Cereais que contêm glúten, 2 – Crustáceos e Moluscos, 3 - Ovos, 4 - Peixes, 5 - Amendoados 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

Semana 3					
		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
Segunda – dia -16	 Almoço de Natal				
	Sopa de couve nabiça e grão	147	5.9	3	23.8
	Bacalhau à gomes de Sá ^{3,4}	490	18.5	16.4	65.5
	Legumes salteados	19.7	1.1	0.3	3.4
	Leite Creme ^{3,7,10}	194	7.1	8.2	23.4
	Total diário	850.7	32.6	27.9	116.1
Férias escolares de Natal 					