



ementa²

Semana de 7 a 11 de Setembro de 2020

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Lip.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de favas		3,5	14,1	5,1	1,2	0,1	0,2	78,3
	Prato	bife de peru recheado com cenoura e coração com massa espiral	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	25,2	16,3	5,5	6,8	1,1	0,3	228,1
	Salada	de alface								
	Sobremesa	pera		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
3ª-feira	Sopa	de couve-coração		2,7	14,9	6,2	1,4	0,2	0,2	78,8
	Prato	filete de cavala com batata	cavala; vinagre (sulfitos)	24,2	23,1	4,6	17,5	4,0	0,4	348,7
	Vegetais	brócolos, couve-flor e cenoura								
	Sobremesa	maçã		0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
4ª-feira	Sopa	de nabo		3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0
	Prato	perna de frango assada com arroz de ervilha e cenoura	vinagre (sulfitos)	43,9	29,9	4,1	8,3	1,5	1,0	373,0
	Salada	de tomate								
	Sobremesa	kiwi		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6
5ª-feira	Sopa	de cenoura e feijão manteiga		4,3	16,0	5,1	1,3	0,2	0,2	88,6
	Prato	arroz de peixe (pescada, salmão e lula)	pescada; salmão; lula; vinagre (sulfitos)	32,5	41,9	6,2	19,6	3,5	0,8	464,0
	Vegetais	de alface, beterraba e tomate								
	Sobremesa	laranja		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8
6ª-feira	Sopa	de abóbora		2,9	11,7	3,1	1,3	0,2	0,1	67,0
	Prato	ovo cozido com batata	ovo	21,0	39,6	5,6	12,7	2,7	0,5	360,1
	Salada	ervilha, cenoura e feijão verde								
	Sobremesa	banana		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3

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.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.



ementa³

Semana de 14 a 18 de Setembro de 2020

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de couve-galega		5,6	16,9	7,7	1,6	0,2	0,3	100,0
	Prato	rancho [porco, vaca, frango, grão-de-bico, cenoura, couve coração e macarrão]	macarrão (glúten); vinagre (sulfitos)	21,9	21,7	6,7	8,5	1,8	0,3	249,9
	Salada	de tomate								
	Sobremesa	pera		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
3ª-feira	Sopa	de lentilhas e cenoura		4,4	16,3	5,1	1,2	0,1	0,2	90,0
	Prato	lombo de salmão grelhado com batata estufada	salmão; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	21,8	27,2	6,1	27,2	5,0	0,3	434,0
	Salada	feijão-verde, cenoura e couve-flor								
	Sobremesa	gelatina vegetal		12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	48,8
4ª-feira	Sopa	de espinafres		4,7	14,2	5,4	1,7	0,2	0,5	87,8
	Prato	perna de frango estufada com massa esparguete	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	53,8	46,5	6,2	9,2	1,9	1,0	488,2
	Vegetais	macedónia de legumes (ervilha, cenoura e feijão verde)								
	Sobremesa	banana		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3
5ª-feira	Sopa	de couve-flor e brócolos		5,2	14,7	5,7	1,6	0,2	0,2	91,1
	Prato	pataniscas de bacalhau com arroz e feijão vermelho	pataniscas de bacalhau (bacalhau, glúten, ovo); vinagre (sulfitos)	22,9	27,3	1,3	11,4	1,5	0,5	333,8
	Vegetais	de alface, milho e pepino								
	Sobremesa	kiwi		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6
6ª-feira	Sopa	de couve-flor		5,4	15,7	6,7	1,3	0,1	0,2	92,5
	Prato	perna de peru estufada e laminada com macarrão e feijão branco	macarrão (glúten); vinagre (sulfitos)	29,1	25,3	5,5	15,8	4,0	0,6	359,7
	Salada	couve flor, couve coração e milho								
	Sobremesa	laranja		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=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.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.





ementa⁴

Semana de 21 a 25 de Setembro de 2020

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de grão		4,1	16,5	5,2	1,4	0,2	0,2	91,5
	Prato	bife de peru grelhado com massa talharim	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	28,2	25,4	4,4	7,2	1,2	0,3	281,3
	Vegetais	brócolos, couve-flor e cenoura								
	Sobremesa	pera		0,2	7,5	7,5	0,3	0,0	0,0	32,5
3ª-feira	Sopa	de brócolos e alho francês		4,5	13,8	5,0	1,7	0,3	0,2	84,8
	Prato	atum, feijão-frade, arroz e ovo	atum, ovo; vinagre (sulfitos)	36,3	30,2	3,7	24,0	3,3	1,3	484,5
	Salada	couve roxa, couve-coração e rabanete								
	Sobremesa	maçã		0,2	10,7	10,7	0,4	0,1	0,0	45,5
4ª-feira	Sopa	de legumes (cenoura, coração e nabo)		9,7	12,4	3,8	1,3	0,1	0,2	83,1
	Prato	massa de cotovelo com perna de frango	sopa (aiço); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	46,9	31,6	5,0	8,9	1,7	1,0	386,2
	Vegetais	ervilha, cenoura e feijão verde cozidos								
	Sobremesa	kiwi		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6
5ª-feira	Sopa	de agrião		4,5	13,8	5,2	1,6	0,3	0,3	84,1
	Prato	filete de pescada panados no forno com salada russa [batata, ervilha, cenoura e feijão verde]	filetes de pescada panados [filetes de pescada, pão ralado (glúten)]	22,7	25,3	5,9	6,2	0,9	0,4	243,4
	Vegetais									
	Sobremesa	banana		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3
6ª-feira	Sopa	de cenoura e couve-coração		3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Prato	arroz de aves (frango e peru)	vinagre (sulfitos)	25,9	40,3	2,0	5,3	0,8	0,5	316,3
	Salada	alface, milho e tomate								
	Sobremesa	laranja		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=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.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.





ementa¹

Semana de 28 de Setembro a 2 de Outubro de 2020

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2 ^a -feira	<i>Sopa</i>	de macedónia [ervilha, cenoura, nabo]		3,1	16,3	6,4	1,5	0,2	0,3	87,3
	<i>Prato</i>	posta de solha no forno com alho e limão com arroz branco	solha; vinagre (sulfitos)	25,6	34,3	7,2	6,5	0,9	0,6	290,9
	<i>Salada</i>	de alface, beterraba e tomate								
	<i>Sobremesa</i>	banana		1,2	16,4	14,7	0,3	0,1	0,0	71,3
3 ^a -feira	<i>Sopa</i>	de alho francês		4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	0,2	105,6
	<i>Prato</i>	escalopes de carne de vaca (vitela) estufados com massa esparguete	massa (glúten)	48,9	54,3	5,5	7,9	1,6	0,5	469,9
	<i>Salada</i>	de pepino, tomate e rabanete								
	<i>Sobremesa</i>	pera		1,3	13,1	13,1	0,6	0,1	0,0	63,9
4 ^a -feira	<i>Sopa</i>	de feijão-vermelho e couve lombardo		4,2	16,1	5,2	1,3	0,2	0,2	88,7
	<i>Prato</i>	bacalhau à Gomes de Sá [bacalhau e ovo]	bacalhau à Gomes de Sá [bacalhau, ovo]; vinagre (sulfitos)	19,3	23,9	5,2	8,3	1,7	0,4	258,0
	<i>Salada</i>	brócolos, couve-flor e cenoura								
	<i>Sobremesa</i>	kiwi		0,9	8,4	8,7	0,4	0,1	0,0	42,6
5 ^a -feira	<i>Sopa</i>	de couve-flor		5,4	15,7	6,7	1,3	0,1	0,2	92,5
	<i>Prato</i>	perna de peru estufada e laminada com macarrão e feijão-branco	macarrão (glúten); vinagre (sulfitos)	29,1	25,3	5,5	15,8	4,0	0,6	359,7
	<i>Salada</i>	de couve-roxa, couve coração e milho								
	<i>Sobremesa</i>	laranja		0,9	7,1	7,1	0,2	0,0	0,0	33,8
6 ^a -feira	<i>Sopa</i>	de brócolos		5,2	14,6	5,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	<i>Prato</i>	posta de pescada gratinada com batata cozida	pescada; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	34,3	44,8	6,9	7,6	1,2	0,6	388,2
	<i>Vegetais</i>	macedónia de legumes cozidos [cenoura, ervilha, nabo e feijão verde]								
	<i>Sobremesa</i>	gelatina vegetal		12,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	48,8

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=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.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.

