

# Ementa Semanal 1

De 31/12/18 a 06/01/19

CERCIPENICHE

ALMOÇO		JANTAR	
SEGUNDA-FEIRA			
Feijão verde	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>154,0kcal - Prot:3,7g - Lip:5,4g - HC:20,2g ADES:0,9g - Açúcares:6,2g - Sal:2,2g</div>	SOPA	Feijão verde
Bifes de peru de cebolada com massa e legumes	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>704,7kcal - Prot:42,2g - Lip:26,9g - HC:61,3g ADES:6,9g - Açúcares:2,9g - Sal:4,3g</div>	GERAL	Bacalhau com natas e salada de alface
Bifes de peru de cebolada com massa e legumes	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>595,7kcal - Prot:40,2g - Lip:17,8g - HC:63,3g ADES:5,2g - Açúcares:2,2g - Sal:4,3g</div>	ACOMPANHA	Bacalhau com natas e salada de alface
Fruta da época	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g ADES:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g</div>	SOBREMESA	Pudim de morango
TERÇA-FEIRA - DIA DE ANO NOVO			
Espinafres	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>151,8kcal - Prot:3,9g - Lip:5,4g - HC:19,3g ADES:0,9g - Açúcares:5,4g - Sal:2,2g</div>	SOPA	Espinafres
Arroz de pato com salada mista	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>551,5kcal - Prot:29,1g - Lip:22,6g - HC:51,1g ADES:3,9g - Açúcares:3,9g - Sal:4,3g</div>	GERAL	Salada de atum com legumes e ovo
Arroz de pato com salada mista	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>551,5kcal - Prot:29,1g - Lip:22,6g - HC:51,1g ADES:3,9g - Açúcares:3,9g - Sal:4,3g</div>	DIETA	Salada de atum com legumes e ovo
Leite creme / Fruta da época	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>213,7kcal - Prot:3,9g - Lip:7,6g - HC:32,2g ADES:2,0g - Açúcares:21,1g - Sal:0,2g</div>	SOBREMESA	Fruta da época
QUARTA-FEIRA			
Hortaliça	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>155,4kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:20,4g ADES:0,9g - Açúcares:5,3g - Sal:2,1g</div>	SOPA	Hortaliça
Rancho à moda de Viseu	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>1068,8kcal - Prot:56,2g - Lip:51,2g - HC:94,3g ADES:13,6g - Açúcares:5,9g - Sal:2,9g</div>	GERAL	Peixe cozido com batata, cenoura e couve flor
Hambúrguer de aves grelhado com arroz primavera	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>745,3kcal - Prot:22,7g - Lip:40,9g - HC:94,3g ADES:19,4g - Açúcares:5,7g - Sal:4,3g</div>	DIETA	Peixe cozido com batata, cenoura e couve flor
Hambúrguer misto grelhado com batata frita	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>579,5kcal - Prot:11,4g - Lip:32,1g - HC:37,9g ADES:15,5g - Açúcares:0,6g - Sal:4,3g</div>	INFANTIL	
Fruta da época	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g ADES:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g</div>	SOBREMESA	Mousse de chocolate
QUINTA-FEIRA			
Creme de legumes	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>152,4kcal - Prot:4,9g - Lip:5,5g - HC:18,5g ADES:0,9g - Açúcares:4,4g - Sal:2,2g</div>	SOPA	Creme de legumes
Misto de fritos com arroz de tomate e salada	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>703,7kcal - Prot:11,8g - Lip:26,8g - HC:102,2g ADES:5,6g - Açúcares:2,2g - Sal:3,9g</div>	GERAL	Peito de peru estufado com puré de legumes
Solha no forno com batata e feijão verde cozido	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>484,6kcal - Prot:26,5g - Lip:22,0g - HC:42,4g ADES:3,7g - Açúcares:2,4g - Sal:4,3g</div>	DIETA	Peito de peru estufado com puré de legumes
Gelatina	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>175,5kcal - Prot:4,9g - Lip:3,2g - HC:31,1g ADES:1,7g - Açúcares:33,5g - Sal:0,5g</div>	SOBREMESA	Fruta da época
SEXTA-FEIRA			
Caldo verde	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>151,3kcal - Prot:4,9g - Lip:6,2g - HC:16,6g ADES:0,9g - Açúcares:5,2g - Sal:2,2g</div>	SOPA	Caldo verde
Esparguete à bolonhesa	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>927,0kcal - Prot:52,9g - Lip:52,3g - HC:90,4g ADES:14,5g - Açúcares:6,9g - Sal:8,7g</div>	GERAL	Arroz de peixe
Frango assado com massa e salada mista	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>656,0kcal - Prot:38,5g - Lip:22,3g - HC:71,5g ADES:5,3g - Açúcares:2,0g - Sal:4,3g</div>	DIETA/ACOMP	Arroz de peixe
Fruta da época	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g ADES:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g</div>	SOBREMESA	Pudim de caramelo
SÁBADO			
Espinafres	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>155,8kcal - Prot:3,0g - Lip:5,4g - HC:21,6g ADES:0,9g - Açúcares:7,7g - Sal:2,2g</div>	SOPA	Espinafres
Pescada no forno com batata e legumes	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>484,6kcal - Prot:26,5g - Lip:22,0g - HC:42,4g ADES:3,7g - Açúcares:2,4g - Sal:4,3g</div>	GERAL	Almôndegas de tomatada com arroz de cenoura
Pescada no forno com batata e legumes	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>484,6kcal - Prot:26,5g - Lip:22,0g - HC:42,4g ADES:3,7g - Açúcares:2,4g - Sal:4,3g</div>	DIETA	Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura
Doce	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>175,5kcal - Prot:0,0g - Lip:0,0g - HC:43,7g ADES:0,0g - Açúcares:43,2g - Sal:0,3g</div>	SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO			
Ervilhas	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>151,1kcal - Prot:3,7g - Lip:5,7g - HC:19,0g ADES:1,0g - Açúcares:5,1g - Sal:2,2g</div>	SOPA	Ervilhas
Frango guisado com massa e legumes	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>633,4kcal - Prot:50,0g - Lip:24,4g - HC:51,1g ADES:5,9g - Açúcares:4,4g - Sal:4,4g</div>	GERAL	Filetes no forno com batata e salada mista
Frango guisado com massa e legumes	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>633,4kcal - Prot:50,0g - Lip:24,4g - HC:51,1g ADES:5,9g - Açúcares:4,4g - Sal:4,4g</div>	DIETA	Filetes no forno com batata e salada mista
Fruta da época	<div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div> <div>99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g ADES:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g</div>	SOBREMESA	Fruta da época

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

Quando as refeições são acompanhadas com pão, devemos ter em consideração a prevenção do alergénio glúten (à excepção das dietas sem glúten)

1 GLUTEN  
2 LACTOSE

3 OVO  
4 PEIXADOS

5 MOLIGECOS  
6 CRUSTÁCEOS

7 AMENDOINOS  
8 FRUTOS DE CASCA RIAS

9 SOJA  
10 SESAMOS

11 ALERGIAS  
12 ALERGIAS

13 MISTURADOS  
14 AÇÚCARS

15 TENSIDIOS  
16 ENZIMAS E SUQUINOS

ANA NUNES - NUTRICIONISTA - CP : 2376 N