

Ementa Semanal 2



CerciPeniche

De 07/01/19 A 13/01/19

ALMOÇO			JANTAR		
SEGUNDA-FEIRA					
Nabiças		157.86kcal - Prot:3.2g - Lip:5.4g - HC:21.5g ADES:0.9g - Açúcares:7.6g - Sali:2.2g	SOPA	Nabiças	
Hamburguer grelhado com arroz de cenoura e salada mista		745.86kcal - Prot:22.7g - Lip:40.9g - HC:59.3g ADES:10.4g - Açúcares:5.7g - Sali:4.3g	GERAL	Salada de atum com ovo	
Carne de vaca estufada com ervilhas, cenoura e arroz branco		604.06kcal - Prot:39.8g - Lip:29.3g - HC:42.9g ADES:1.0g - Açúcares:2.7g - Sali:4.3g	DIETA	Salada de atum com ovo	
Hamburguer grelhado com massa e salada mista		644.76kcal - Prot:24.7g - Lip:37.2g - HC:47.9g ADES:11.0g - Açúcares:3.2g - Sali:2.2g	INFANTIL		
Fruta da época		99.98kcal - Prot:1.3g - Lip:0.3g - HC:21.1g ADES:0.1g - Açúcares:17.8g - Sali:0.0g	SOBREMESA	Gelatina	
TERÇA-FEIRA					
Grão com massa		146.56kcal - Prot:4.8g - Lip:5.5g - HC:16.1g ADES:0.9g - Açúcares:5.2g - Sali:2.2g	SOPA	Grão com massa	
Massada de peixe		489.86kcal - Prot:28.4g - Lip:13.1g - HC:43.5g ADES:1.2g - Açúcares:3.7g - Sali:2.4g	GERAL	Empadão de carne com salada de cenoura	
Massada de peixe		493.86kcal - Prot:28.4g - Lip:13.1g - HC:43.5g ADES:1.2g - Açúcares:3.7g - Sali:2.4g	DIETA	Empadão de carne com salada de cenoura	
Douradinhos com arroz de cenoura					
Bolo de laranja		372.86kcal - Prot:5.5g - Lip:12.4g - HC:59.7g ADES:2.2g - Açúcares:33.6g - Sali:0.5g	SOBREMESA	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA					
Creme de legumes		233.76kcal - Prot:5.2g - Lip:15.4g - HC:15.1g ADES:0.4g - Açúcares:2.8g - Sali:2.2g	SOPA	Creme de legumes	
Jardineira de carne		429.86kcal - Prot:39.8g - Lip:37.5g - HC:29.8g ADES:1.8g - Açúcares:3.3g - Sali:2.0g	GERAL	Filetes fritos com arroz de tomate e salada	
Bife de frango grelhado com arroz e feijão verde salteado		516.86kcal - Prot:37.1g - Lip:9.7g - HC:19.7g ADES:1.2g - Açúcares:0.5g - Sali:2.2g	DIETA	Filetes no forno com arroz de tomate	
Fruta da época		99.98kcal - Prot:1.3g - Lip:0.3g - HC:21.1g ADES:0.1g - Açúcares:17.8g - Sali:0.0g	SOBREMESA	Pudim de morango/ Fruta da época	
QUINTA-FEIRA					
Hortaliça		155.86kcal - Prot:3.8g - Lip:5.4g - HC:20.4g ADES:0.9g - Açúcares:5.1g - Sali:2.2g	SOPA	Hortaliça	
Pescada no forno com puré de legumes (cenoura e brócolos)		384.76kcal - Prot:19.0g - Lip:11.5g - HC:38.4g ADES:1.9g - Açúcares:3.1g - Sali:2.7g	GERAL	Pizza de fiambre e cogumelos com batata pála pála e salada	
Pescada no forno com puré de legumes (cenoura e brócolos)		384.76kcal - Prot:19.0g - Lip:11.5g - HC:38.4g ADES:1.9g - Açúcares:3.1g - Sali:2.7g	DIETA	Perú salteado com massa e mistura chinesa	
Salada de atum com massa e ovo		604.26kcal - Prot:25.0g - Lip:31.9g - HC:53.9g ADES:5.1g - Açúcares:1.4g - Sali:2.7g	INFANTIL		
Gelatina		179.98kcal - Prot:4.9g - Lip:3.2g - HC:21.1g ADES:0.1g - Açúcares:32.5g - Sali:0.0g	SOBREMESA	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA					
Feijão verde		151.86kcal - Prot:3.9g - Lip:5.4g - HC:20.4g ADES:0.9g - Açúcares:5.4g - Sali:2.2g	SOPA	Feijão verde	
Ervilhas com enchidos e ovos escalfados		589.86kcal - Prot:33.0g - Lip:50.8g - HC:25.9g ADES:10.2g - Açúcares:16.3g - Sali:4.2g	GERAL	Peixe de sequinho (red-fish)	
Bife de cebolada com arroz e legumes		704.76kcal - Prot:42.2g - Lip:29.9g - HC:61.4g ADES:6.9g - Açúcares:2.0g - Sali:3.9g	DIETA	Peixe de sequinho (red-fish)	
Bifes de frango com arroz de cenoura		521.86kcal - Prot:20.0g - Lip:41.0g - HC:56.8g ADES:9.6g - Açúcares:1.1g - Sali:4.3g	INFANTIL		
Fruta da época		99.98kcal - Prot:1.3g - Lip:0.3g - HC:21.1g ADES:0.1g - Açúcares:17.8g - Sali:0.0g	SOBREMESA	Pudim de morango/ Fruta da época	
SÁBADO					
Espinafres		155.86kcal - Prot:3.9g - Lip:5.4g - HC:21.4g ADES:0.9g - Açúcares:7.7g - Sali:2.2g	SOPA	Espinafres	
Pastéis de bacalhau com salada camponesa (jardineira de legumes)		534.98kcal - Prot:8.6g - Lip:30.3g - HC:35.2g ADES:4.1g - Açúcares:7.8g - Sali:3.6g	GERAL	Costoletas de cebolada com espirais e salada mista	
Filetes no forno com salada camponesa (jardineira de legumes)		513.86kcal - Prot:29.1g - Lip:22.4g - HC:31.3g ADES:1.9g - Açúcares:3.3g - Sali:3.6g	DIETA	Costoletas de cebolada com espirais e salada mista	
Doce		179.98kcal - Prot:0.0g - Lip:0.0g - HC:43.7g ADES:0.2g - Açúcares:43.2g - Sali:0.0g	SOBREMESA	Fruta da época	
DOMINGO					
Caldo verde		151.26kcal - Prot:3.7g - Lip:5.7g - HC:19.0g ADES:1.0g - Açúcares:5.1g - Sali:2.2g	SOPA	Caldo verde	
Peito de peru estufado com arroz e legumes		721.98kcal - Prot:50.5g - Lip:31.0g - HC:63.3g ADES:5.4g - Açúcares:3.4g - Sali:4.4g	GERAL	Medalhões no forno com batata e salada mista	
Peito de peru estufado com arroz e legumes		721.98kcal - Prot:50.5g - Lip:31.0g - HC:63.3g ADES:5.4g - Açúcares:3.4g - Sali:4.4g	DIETA	Medalhões no forno com batata e salada mista	
Fruta da época		99.98kcal - Prot:1.3g - Lip:0.3g - HC:21.1g ADES:0.1g - Açúcares:17.8g - Sali:0.0g	SOBREMESA	Fruta da época	

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

Quando as refeições são acompanhadas com pão, devemos ter em consideração a presença do glúten (já excluído das dietas sem glúten)



LACTOSE

PEIXE/DOCE



CRUSTÁCEOS



SOPAS



SALMÃO



MACARRÃO



AIPO



TREMOCÃO



ENXOFRE E SULFATO