

# Ementa Semanal 3

De 14/01/19 a 20/01/19

CERCIPENICHE		ALMOÇO		JANTAR	
SEGUNDA- FEIRA					
Feijão verde		152,4Kcal - Prot:4,0g - Lip:5,5g - HC:35,5g AGS:0,3g - Açúcares:4,4g - Sal:2,2g	SOPA	Feijão verde	
Bifanas de cebolada com massa e salada mista		700,18Kcal - Prot:21,7g - Lip:34,0g - HC:78,6g AGS:11,2g - Açúcares:5,4g - Sal:4,8g	GERAL	Calamares com arroz de tomate e salada	
Perna de peru com massa e salada mista		595,7Kcal - Prot:40,2g - Lip:17,8g - HC:63,3g AGS:5,2g - Açúcares:2,2g - Sal:4,3g	DIETA	Douradinhos com arroz de tomate e salada	
Ovos mexidos com salsichas e massa		578,3Kcal - Prot:17,5g - Lip:30,8g - HC:56,4g AGS:0,9g - Açúcares:3,5g - Sal:4,7g	INFANTIL		
Fruta da época		99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,5g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g	SOBREMESA	Pudim de caramelo / Fruta da época	
TERÇA-FEIRA					
Feijão		233,7Kcal - Prot:5,2g - Lip:15,4g - HC:36,5g AGS:4,4g - Açúcares:2,8g - Sal:1,5g	SOPA	Feijão	
Empadão de atum com cenoura ralada		623,4Kcal - Prot:30,5g - Lip:36,6g - HC:80,3g AGS:4,4g - Açúcares:2,8g - Sal:5,3g	GERAL	Frango de fricassé com massa e legumes	
Abrótea cozida com batata, cenoura e couve flor		490,8Kcal - Prot:19,7g - Lip:26,5g - HC:63,3g AGS:0,9g - Açúcares:2,8g - Sal:4,2g	DIETA	Frango estufado com massa e legumes	
Gelatina		141,0Kcal - Prot:0,7g - Lip:0,3g - HC:35,7g AGS:0,3g - Açúcares:14,7g - Sal:0,3g	SOBREMESA	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA					
Creme de legumes		136,0Kcal - Prot:2,7g - Lip:5,3g - HC:27,6g AGS:0,3g - Açúcares:4,0g - Sal:0,3g	SOPA	Creme de legumes	
Strogonoff de frango com arroz de cenoura e salada mista		639,3Kcal - Prot:34,6g - Lip:32,3g - HC:48,5g AGS:0,7g - Açúcares:4,5g - Sal:4,8g	GERAL	Peixe à gomes de sá	
Carne de vaca com ervilhas, cenoura e arroz		409,8Kcal - Prot:35,5g - Lip:9,5g - HC:45,7g AGS:2,0g - Açúcares:1,9g - Sal:4,2g	DIETA	Peixe à gomes de sá	
Fruta da época		99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,5g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g	SOBREMESA	Gelatina	
QUINTA-FEIRA					
Juliana		151,8Kcal - Prot:3,9g - Lip:5,4g - HC:30,2g AGS:0,3g - Açúcares:5,4g - Sal:0,3g	SOPA	Juliana	
Peixe frito com migas de broa, feijão frade e caldo verde		699,7Kcal - Prot:30,8g - Lip:22,7g - HC:84,4g AGS:5,1g - Açúcares:4,1g - Sal:5,3g	GERAL	Peito de peru estufado com puré de legumes	
Salada de peixe		368,5Kcal - Prot:20,0g - Lip:19,3g - HC:57,0g AGS:5,1g - Açúcares:1,9g - Sal:4,7g	DIETA	Peito de peru estufado com puré de legumes	
Salada de peixe		309,3Kcal - Prot:18,3g - Lip:16,4g - HC:20,7g AGS:2,7g - Açúcares:1,4g - Sal:2,2g	INFANTIL		
Pudim de caramelo / Pêra Cozida		176,5Kcal - Prot:4,0g - Lip:3,2g - HC:33,5g AGS:1,7g - Açúcares:32,5g - Sal:0,2g	SOBREMESA	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA					
Nabiças		124,0Kcal - Prot:3,7g - Lip:5,4g - HC:20,2g AGS:0,3g - Açúcares:4,2g - Sal:0,3g	SOPA	Nabiças	
Grelhada mista com arroz primavera e salada mista		697,0Kcal - Prot:40,5g - Lip:34,6g - HC:70,0g AGS:7,5g - Açúcares:3,9g - Sal:4,7g	GERAL	Peixe de sequinho (red-fish)	
Bife de frango grelhado com arroz e salada mista		409,8Kcal - Prot:35,5g - Lip:9,5g - HC:45,7g AGS:2,0g - Açúcares:1,9g - Sal:4,2g	DIETA	Peixe de sequinho (red-fish)	
Salsichas grelhadas com arroz primavera e salada mista			INFANTIL		
Fruta da época		99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,5g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g	SOBREMESA	Gelatina	
SÁBADO					
Caldo verde		155,4Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:30,4g AGS:0,3g - Açúcares:5,3g - Sal:0,3g	SOPA	Caldo verde	
Tintureira de coentrada com batata e brócolos		521,9Kcal - Prot:27,5g - Lip:22,2g - HC:50,0g AGS:3,7g - Açúcares:2,3g - Sal:4,5g	GERAL	Hamburguer grelhado com massa e legumes	
Tintureira de coentrada com batata e brócolos		521,9Kcal - Prot:27,5g - Lip:22,2g - HC:50,0g AGS:3,7g - Açúcares:2,3g - Sal:4,5g	DIETA	Hamburguer grelhado com massa e legumes	
Doce		176,5Kcal - Prot:4,0g - Lip:3,2g - HC:33,5g AGS:1,7g - Açúcares:43,2g - Sal:0,2g	SOBREMESA	Fruta da época	
DOMINGO					
Ervilhas		157,8Kcal - Prot:3,2g - Lip:5,4g - HC:21,5g AGS:0,3g - Açúcares:7,6g - Sal:0,3g	SOPA	Ervilhas	
Carne de porco estufada com puré de batata e salada		537,5Kcal - Prot:37,5g - Lip:24,0g - HC:38,6g AGS:5,1g - Açúcares:3,9g - Sal:4,7g	GERAL	Douradinhos com salada camponesa	
Carne de porco estufada com puré de batata e salada		537,5Kcal - Prot:37,5g - Lip:24,0g - HC:38,6g AGS:5,1g - Açúcares:3,9g - Sal:4,7g	DIETA	Peixe cozido com salada camponesa	
Fruta da época		99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,5g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal: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 alérgeno glúten (a exceção das dietas sem glúten)

1

GLUTEN

2

LACTOSE

3

OVO

4

PESCADO

5

MOLUSCOS

6

CRUSTÁCEOS

7

AMENDOIM

8

FRUTOS DE CASCA RUJA

9

SOJA

10

SERAPIQUÊ

11

MOCHAMBA

12

APOR

13

TRÊMOCOS

14

YMOPIRE E SALTOS

Ana Nunes - nutricionista - CP : 2378 N