

Ementa Semanal 7

CERCIPENICHE

De 11/02/2019 a 17/02/2019

ALMOÇO

JANTAR

SEGUNDA-FEIRA

Nabiça

151,88kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g -
HC:19,3g AGS:0,9g - Apicaren:5,4g -
Sal:2,2g

SOPA

Nabiça

151,88kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g -
HC:19,3g AGS:0,9g - Apicaren:5,4g -
Sal:2,2g

Hambúrguer com arroz de cenoura e salada mista

745,38kcal - Prot:22,7g - Lip:40,8g -
HC:84,8g AGS:19,4g - Apicaren:5,7g -
Sal:4,3g

GERAL

Peixe de sequinho

435,88kcal - Prot:24,1g - Lip:15, -
HC:44,8g AGS:3,3g - Apicaren:5,4g -
Sal:2,4g

Hambúrguer com arroz de cenoura e salada mista

409,48kcal - Prot:35,1g - Lip:9,5g -
HC:45,7g AGS:2,0g - Apicaren:1,9g -
Sal:2,2g

DIETA

Peixe de sequinho

435,88kcal - Prot:24,1g - Lip:15, -
HC:44,8g AGS:3,3g - Apicaren:5,4g -
Sal:2,4g

Peito de peru com arroz de cenoura e salada mista

ACOMP/ CD

Fruta da época

99,38kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g -
HC:21,1g AGS:0,1g - Apicaren:17,8g -
Sal:0,0g

SOBREMESA

Pudim de morango/ Fruta da época

99,38kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g -
HC:21,1g AGS:0,1g - Apicaren:17,8g -
Sal:0,0g

TERÇA-FEIRA

Hortaliça

136,98kcal - Prot:2,7g - Lip:5,3g -
HC:17,8g AGS:0,9g - Apicaren:4,0g -
Sal:2,2g

SOPA

Hortaliça

136,98kcal - Prot:2,7g - Lip:5,3g -
HC:17,8g AGS:0,9g - Apicaren:4,0g -
Sal:2,2g

Empadão de atum com salada de cenoura ralada

408,68kcal - Prot:24,3g - Lip:33,4g -
HC:42,2g AGS:0,9g - Apicaren:6,5g -
Sal:2,2g

GERAL

Frango guisado com legumes e massa

708,88kcal - Prot:50,2g - Lip:26, -
HC:63,4g AGS:6,2g - Apicaren:5,4g -
Sal:4,3g

Abrótea cozida com batata, cenoura e feijão verde

490,88kcal - Prot:19,7g - Lip:26,5g -
HC:40,8g AGS:4,4g - Apicaren:2,0g -
Sal:4,3g

DIETA

Frango guisado com legumes e massa

708,88kcal - Prot:50,2g - Lip:26, -
HC:63,4g AGS:6,2g - Apicaren:5,4g -
Sal:4,3g

Empadão de atum com salada de cenoura ralada

INFANTIL

Gelatina

213,78kcal - Prot:3,9g - Lip:7,8g -
HC:32,0g AGS:2,0g - Apicaren:21,5g -
Sal:0,2g

SOBREMESA

Fruta da época

99,38kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g -
HC:21,1g AGS:0,1g - Apicaren:17,8g -
Sal:0,0g

QUARTA-FEIRA

Feijão verde

154,08kcal - Prot:3,7g - Lip:5,4g -
HC:20,2g AGS:0,9g - Apicaren:6,2g -
Sal:2,2g

SOPA

Feijão verde

154,08kcal - Prot:3,7g - Lip:5,4g -
HC:20,2g AGS:0,9g - Apicaren:6,2g -
Sal:2,2g

Ovos mexidos com salsichas, legumes e batata frita

653,98kcal - Prot:44,5g - Lip:50,0g -
HC:23,9g AGS:11,9g - Apicaren:2,2g -
Sal:5,8g

GERAL

Arroz de peixe à marinheiro

538,28kcal - Prot:29,0g - Lip:12, -
HC:71,5g AGS:2,3g - Apicaren:5,4g -
Sal:3,5g

Bife de frango grelhado com arroz primavera

513,08kcal - Prot:36,8g - Lip:24,1g -
HC:33,4g AGS:6,4g - Apicaren:4,2g -
Sal:2,7g

DIETA

Arroz de peixe à marinheiro

538,28kcal - Prot:29,0g - Lip:12, -
HC:71,5g AGS:2,3g - Apicaren:5,4g -
Sal:3,5g

Ovos mexidos com salsichas, legumes e batata frita

SOBREMESA

Fruta da época

99,38kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g -
HC:21,1g AGS:0,1g - Apicaren:17,8g -
Sal:0,0g

Pudim/ Fruta da época

99,38kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g -
HC:21,1g AGS:0,1g - Apicaren:17,8g -
Sal:0,0g

QUINTA-FEIRA

Espinafres

155,48kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g -
HC:20,4g AGS:0,9g - Apicaren:5,3g -
Sal:2,2g

SOPA

Espinafres

155,48kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g -
HC:20,4g AGS:0,9g - Apicaren:5,3g -
Sal:2,2g

Salada de grão com bacalhau e coentros

601,08kcal - Prot:36,7g - Lip:21,7g -
HC:56,8g AGS:2,7g - Apicaren:3,9g -
Sal:4,4g

GERAL

Bife de peru com arroz e legumes

599,38kcal - Prot:41,0g - Lip:20, -
HC:61,8g AGS:3,8g - Apicaren:5,4g -
Sal:4,3g

Salada de grão com bacalhau e coentros

601,08kcal - Prot:36,7g - Lip:21,7g -
HC:56,8g AGS:2,7g - Apicaren:3,9g -
Sal:4,4g

DIETA

Bife de peru grelhado com arroz e legumes

599,38kcal - Prot:41,0g - Lip:20, -
HC:61,8g AGS:3,8g - Apicaren:5,4g -
Sal:4,3g

Medalhões de pescada no forno com puré de cenoura

344,98kcal - Prot:14,7g - Lip:12,7g -
HC:42,7g AGS:2,0g - Apicaren:1,1g -
Sal:2,2g

INFANTIL

Mousse de ananás/ Pêra cozida

179,58kcal - Prot:4,9g - Lip:3,2g -
HC:33,1g AGS:1,7g - Apicaren:32,5g -
Sal:0,2g

SOBREMESA

Fruta da época

99,38kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g -
HC:21,1g AGS:0,1g - Apicaren:17,8g -
Sal:0,0g

SEXTA-FEIRA

Feijão

233,78kcal - Prot:5,2g - Lip:15,4g -
HC:16,1g AGS:4,4g - Apicaren:2,8g -
Sal:2,5g

SOPA

Feijão

233,78kcal - Prot:5,2g - Lip:15,4g -
HC:16,1g AGS:4,4g - Apicaren:2,8g -
Sal:2,5g

Bifanas de cebolada com massa e salada mista

711,98kcal - Prot:38,3g - Lip:29,2g -
HC:69,8g AGS:7,0g - Apicaren:1,1g -
Sal:4,3g

GERAL

Salada de atum com ovo cozido

726,88kcal - Prot:35,6g - Lip:38, -
HC:50,7g AGS:6,6g - Apicaren:5,4g -
Sal:3,1g

Bifes de cebolada com massa e salada mista

711,98kcal - Prot:38,3g - Lip:29,2g -
HC:69,8g AGS:7,0g - Apicaren:1,1g -
Sal:4,3g

DIETA

Salada de atum com ovo cozido

726,88kcal - Prot:35,6g - Lip:38, -
HC:50,7g AGS:6,6g - Apicaren:5,4g -
Sal:3,1g

Bifes de frango com massa e salada mista

SOBREMESA

Fruta da época

99,38kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g -
HC:21,1g AGS:0,1g - Apicaren:17,8g -
Sal:0,0g

Pudim de chocolate / Fruta da época

99,38kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g -
HC:21,1g AGS:0,1g - Apicaren:17,8g -
Sal:0,0g

SÁBADO

Caldo verde

132,48kcal - Prot:4,0g - Lip:5,7g -
HC:18,5g AGS:0,9g - Apicaren:4,4g -
Sal:2,2g

SOPA

Caldo verde

132,48kcal - Prot:4,0g - Lip:5,7g -
HC:18,5g AGS:0,9g - Apicaren:4,4g -
Sal:2,2g

Medalhões de pescada no forno com batata e brócolos

431,98kcal - Prot:20,3g - Lip:16,8g -
HC:43,7g AGS:2,7g - Apicaren:3,9g -
Sal:4,3g

GERAL

Peito de peru com massa e legumes

611,68kcal - Prot:41,6g - Lip:20, -
HC:69,3g AGS:3,8g - Apicaren:5,4g -
Sal:4,3g

Medalhões de pescada no forno com batata e brócolos

431,98kcal - Prot:20,3g - Lip:16,8g -
HC:43,7g AGS:2,7g - Apicaren:3,9g -
Sal:4,3g

DIETA

Peito de peru com massa e legumes

611,68kcal - Prot:41,6g - Lip:20, -
HC:69,3g AGS:3,8g - Apicaren:5,4g -
Sal:4,3g

Doce

175,58kcal - Prot:0,0g - Lip:0,0g -
HC:42,7g AGS:0,0g - Apicaren:49,2g -
Sal:0,3g

SOBREMESA

Fruta da época

99,38kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g -
HC:21,1g AGS:0,1g - Apicaren:17,8g -
Sal:0,0g

DOMINGO

Creme de cenoura

157,88kcal - Prot:3,2g - Lip:5,4g -
HC:21,9g AGS:0,9g - Apicaren:7,6g -
Sal:2,2g

SOPA

Creme de cenoura

157,88kcal - Prot:3,2g - Lip:5,4g -
HC:21,9g AGS:0,9g - Apicaren:7,6g -
Sal:2,2g

Arroz à valenciana

642,88kcal - Prot:35,2g - Lip:27,5g -
HC:58,9g AGS:7,7g - Apicaren:11,1g -
Sal:4,3g

GERAL

Filetes fritos com salada à camponesa

484,68kcal - Prot:26,5g - Lip:22, -
HC:42,4g AGS:3,7g - Apicaren:5,4g -
Sal:4,3g

Arroz à valenciana

642,88kcal - Prot:35,2g - Lip:27,5g -
HC:58,9g AGS:7,7g - Apicaren:11,1g -
Sal:4,3g

DIETA

Filetes no forno com salada à camponesa

484,68kcal - Prot:26,5g - Lip:22, -
HC:42,4g AGS:3,7g - Apicaren:5,4g -
Sal:4,3g

Fruta da época

99,38kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g -
HC:21,1g AGS:0,1g - Apicaren:17,8g -
Sal:0,0g

SOBREMESA

Fruta da época

99,38kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g -
HC:21,1g AGS:0,1g - Apicaren:17,8g -
Sal:0,0g

1 GLUTEN
2 LÁCTEOS
3 OVO
4 PESCADOS

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevisíveis
Quando as refeições são acompanhadas com pão, devemos ter em consideração a presença do alergénio glúten (à excepção das dietas sem glúten)

5 MOLUSCOS
6 CRUSTÁCEOS
7 AMENDOINS
8 FRUTOS DE CASCA RUJA
9 SOJA
10 SÊSAMO
11 MOSTARDAS
12 APOI
13 TROMBIDOS
14 ENOFRE E SULFOTOS

Ana Nunes - Nutricionista - CP : 2376 N



—

1' -
5,4g -

,1g -
4,2g -

,1g -
4,2g -

-

—

—

1' -
4,0g -

,0g -
3,4g -

,0g -
3,4g -

-

—

—

1' -
6,2g -

,0g -
1,5g -

,0g -
1,5g -

-

—

—

1' -
5,3g -

,4g -
2,3g -

,4g -
2,3g -

-

—

—

1g -
2,8g -

,6g -
6,4g -

,7g -
1,9g -

-

—

—

1' -
4,4g -

,0g -
3,6g -

,0g -
3,6g -

-

—

—

1' -
7,6g -

,0g -
2,8g -

,0g -
2,8g -

-