

Ementa Semanal 8

CERCIPENICHE		De 18/02/2019 a 24/02/19		
ALMOÇO		JANTAR		
SEGUNDA-FEIRA				
Feijão verde	<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 AGS:0,9g - Apicaren:0,2g - Sal:2,2g</div></div>	SOPA	Feijão verde	<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 AGS:0,9g - Apicaren:0,2g - Sal:2,2g</div></div>
Esparguete à bolonhesa com salada mista	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>770,9kcal - Prot:30,4g - Lip:41,7g - HC:63,1g AGS:12,7g - Apicaren:3,7g - Sal:2,3g</div></div>	GERAL	Arroz de peixe	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>668,9kcal - Prot:33,6g - Lip:27,9g - HC:71,0g AGS:4,2g - Apicaren:1,4g - Sal:5,7g</div></div>
Peito de peru estufado com massa e legumes	<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 AGS:5,2g - Apicaren:2,2g - Sal:4,3g</div></div>	DIETA/AC	Arroz de peixe	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>554,9kcal - Prot:27,9g - Lip:17,5g - HC:70,9g AGS:2,9g - Apicaren:1,3g - Sal:4,4g</div></div>
Esparguete à bolonhesa com salada	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>644,7kcal - Prot:24,7g - Lip:37,2g - HC:47,9g AGS:11,0g - Apicaren:3,2g - Sal:2,2g</div></div>	CRIANÇAS		
Fruta da época	<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 AGS:0,1g - Apicaren:17,8g - Sal:0,0g</div></div>	SOBREMESA	Mousse de chocolate/ Fruta da época	<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 AGS:0,1g - Apicaren:17,8g - Sal:0,0g</div></div>
TERÇA-FEIRA				
Espinafres	<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 AGS:0,9g - Apicaren:5,4g - Sal:2,2g</div></div>	SOPA	Espinafres	<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 AGS:0,9g - Apicaren:5,4g - Sal:2,2g</div></div>
Filetes assados no forno com batata e salada	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>551,5kcal - Prot:29,1g - Lip:22,6g - HC:51,3g AGS:3,9g - Apicaren:0,9g - Sal:4,3g</div></div>	GERAL	Perú salteado com massa e mistura chinesa	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>700,9kcal - Prot:42,7g - Lip:30,0g - HC:62,4g AGS:6,9g - Apicaren:1,2g - Sal:4,4g</div></div>
Filetes assados no forno com batata e salada	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>551,5kcal - Prot:29,1g - Lip:22,6g - HC:51,3g AGS:3,9g - Apicaren:0,9g - Sal:4,3g</div></div>	DIETA	Perú salteado com massa e mistura chinesa	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>509,9kcal - Prot:41,0g - Lip:30,4g - HC:61,4g AGS:2,2g - Apicaren:2,3g - Sal:4,2g</div></div>
Saladinha de peixe	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>468,5kcal - Prot:30,8g - Lip:32,9g - HC:21,0g AGS:5,8g - Apicaren:1,5g - Sal:2,8g</div></div>	CRIANÇAS		
Pudim de caramelo / ovo estrelado de fruta	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>213,7kcal - Prot:3,9g - Lip:7,4g - HC:32,0g AGS:2,0g - Apicaren:21,3g - Sal:0,0g</div></div>	SOBREMESA	Fruta da época	<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 AGS:0,1g - Apicaren:17,8g - Sal:0,0g</div></div>
QUARTA-FEIRA				
Creme de legumes	<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 AGS:0,9g - Apicaren:5,3g - Sal:2,1g</div></div>	SOPA	Creme de legumes	<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 AGS:0,9g - Apicaren:5,3g - Sal:2,1g</div></div>
Feijoada à portuguesa	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>1333,5kcal - Prot:49,1g - Lip:77,6g - HC:98,1g AGS:24,2g - Apicaren:8,9g - Sal:4,2g</div></div>	GERAL	Jardineira de pota	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>368,1kcal - Prot:20,0g - Lip:19,3g - HC:27,0g AGS:3,5g - Apicaren:1,9g - Sal:4,2g</div></div>
Frango assado com arroz e legumes	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>708,8kcal - Prot:50,2g - Lip:26,0g - HC:63,4g AGS:6,2g - Apicaren:3,4g - Sal:4,3g</div></div>	DIETA	Jardineira de pota	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>368,1kcal - Prot:20,0g - Lip:19,3g - HC:27,0g AGS:3,5g - Apicaren:1,9g - Sal:4,2g</div></div>
Carne guisada com legumes e arroz	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>438,8kcal - Prot:27,4g - Lip:26,0g - HC:22,1g AGS:6,9g - Apicaren:2,3g - Sal:1,5g</div></div>	CRIANÇAS		
Fruta da época	<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 AGS:0,1g - Apicaren:17,8g - Sal:0,0g</div></div>	SOBREMESA	Fruta da época	<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 AGS:0,1g - Apicaren:17,8g - Sal:0,0g</div></div>
QUINTA-FEIRA				
Nabiças	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>152,4kcal - Prot:4,0g - Lip:5,5g - HC:18,5g AGS:0,9g - Apicaren:4,4g - Sal:2,2g</div></div>	SOPA	Nabiças	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>152,4kcal - Prot:4,0g - Lip:5,5g - HC:18,5g AGS:0,9g - Apicaren:4,4g - Sal:2,2g</div></div>
Massada de peixe à marinheiro com salada mista	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>623,4kcal - Prot:30,1g - Lip:36,6g - HC:38,9g AGS:6,2g - Apicaren:2,5g - Sal:4,3g</div></div>	GERAL	Empadão de carne com cenoura ralada	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>704,7kcal - Prot:42,2g - Lip:29,9g - HC:61,4g AGS:6,9g - Apicaren:2,9g - Sal:4,3g</div></div>
Massada de peixe à marinheiro com salada mista	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>490,8kcal - Prot:19,7g - Lip:26,5g - HC:40,9g AGS:4,4g - Apicaren:2,0g - Sal:4,2g</div></div>	DIETA	Empadão de carne com cenoura ralada	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>704,7kcal - Prot:42,2g - Lip:29,9g - HC:61,4g AGS:6,9g - Apicaren:2,9g - Sal:4,3g</div></div>
Salada de atum com massa				
Gelatina	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>179,5kcal - Prot:4,9g - Lip:3,2g - HC:33,1g AGS:1,7g - Apicaren:32,5g - Sal:0,2g</div></div>	SOBREMESA	Fruta da época	<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 AGS:0,1g - Apicaren:17,8g - Sal:0,0g</div></div>
SEXTA-FEIRA				
Caldo verde	<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 AGS:0,9g - Apicaren:5,2g - Sal:2,1g</div></div>	SOPA	Caldo verde	<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 AGS:0,9g - Apicaren:5,2g - Sal:2,1g</div></div>
Grelhada mista com batata frita e salada	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>927,0kcal - Prot:32,9g - Lip:52,3g - HC:40,9g AGS:14,5g - Apicaren:6,9g - Sal:4,3g</div></div>	GERAL	Peixe de Sequinho (red fish)	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>490,8kcal - Prot:19,7g - Lip:26,5g - HC:40,9g AGS:4,4g - Apicaren:2,0g - Sal:4,2g</div></div>
Febras grelhadas com arroz primavera e salada	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>616,0kcal - Prot:38,5g - Lip:22,3g - HC:71,5g AGS:5,3g - Apicaren:2,0g - Sal:4,3g</div></div>	DIETA	Peixe de Sequinho (red fish)	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>490,8kcal - Prot:19,7g - Lip:26,5g - HC:40,9g AGS:4,4g - Apicaren:2,0g - Sal:4,2g</div></div>
Bifinhos de frango com batata frita e salada	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>314,6kcal - Prot:28,0g - Lip:8,5g - HC:31,2g AGS:1,8g - Apicaren:0,7g - Sal:4,2g</div></div>	CRIANÇAS		
Fruta da época	<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 AGS:0,1g - Apicaren:17,8g - Sal:0,0g</div></div>	SOBREMESA	Fruta da época	<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 AGS:0,1g - Apicaren:17,8g - Sal:0,0g</div></div>
SÁBADO				
Juliana	<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 AGS:0,9g - Apicaren:7,7g - Sal:2,2g</div></div>	SOPA	Juliana	<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 AGS:0,9g - Apicaren:7,7g - Sal:2,2g</div></div>
Abrótea à lagareiro com couve flôr	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>409,1kcal - Prot:20,0g - Lip:16,7g - HC:42,4g AGS:2,7g - Apicaren:2,3g - Sal:4,3g</div></div>	GERAL	Frango no forno com massa e legumes	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>708,8kcal - Prot:50,2g - Lip:26,0g - HC:63,4g AGS:6,2g - Apicaren:3,4g - Sal:4,3g</div></div>
Abrótea à lagareiro com couve flôr	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>484,0kcal - Prot:26,5g - Lip:22,0g - HC:42,4g AGS:3,7g - Apicaren:2,6g - Sal:4,3g</div></div>	DIETA	Frango no forno com massa e legumes	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>708,8kcal - Prot:50,2g - Lip:26,0g - HC:63,4g AGS:6,2g - Apicaren:3,4g - Sal:4,3g</div></div>
Doce	<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 AGS:0,0g - Apicaren:43,2g - Sal:0,3g</div></div>	SOBREMESA	Fruta da época	<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 AGS:0,1g - Apicaren:17,8g - Sal:0,0g</div></div>
DOMINGO				
Ervilhas	<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 AGS:1,0g - Apicaren:5,1g - Sal:2,2g</div></div>	SOPA	Ervilhas	<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 AGS:1,0g - Apicaren:5,1g - Sal:2,2g</div></div>
Lombo de porco com arroz de cenoura e salada	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>633,4kcal - Prot:50,0g - Lip:24,4g - HC:51,4g AGS:5,5g - Apicaren:4,6g - Sal:4,4g</div></div>	GERAL	Pastéis de bacalhau com salada à camponesa	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>532,9kcal - Prot:25,4g - Lip:23,0g - HC:54,3g AGS:3,6g - Apicaren:1,9g - Sal:4,3g</div></div>
Lombo de porco com arroz de cenoura e salada	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>633,4kcal - Prot:50,0g - Lip:24,4g - HC:51,4g AGS:5,5g - Apicaren:4,6g - Sal:4,4g</div></div>	DIETA	Douradinhos no forno com salada à camponesa	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>551,5kcal - Prot:29,1g - Lip:22,6g - HC:51,3g AGS:3,9g - Apicaren:0,9g - Sal:4,3g</div></div>
Fruta da época	<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 AGS:0,1g - Apicaren:17,8g - Sal:0,0g</div></div>	SOBREMESA	Fruta da época	<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 AGS:0,1g - Apicaren:17,8g - Sal:0,0g</div></div>

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

 MOLUSCOS  AMENDOIM  FRUTOS DE CASCA RUJA  SOJA  MOSTARDAS  TREMÓCITOS 

Ana Nunes - Nutricionista - CP : 2378 N

 GLUTEN  LACTOSE  OVO  PESCADOR