

# Ementa Semanal 1



CERCIPENICHE

De 22/04/2019 a 28/04/19

ALMOÇO		JANTAR		
SEGUNDA-FEIRA				
Nabiças	<div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>154,00kcal - Prot:3,7g - Lip:5,4g - HC:20,2g AçÚ:0,9g - AçÚem:6,2g - Sat:2,2g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>170,00kcal - Prot:10,4g - Lip:41,7g - HC:45,3g AÚS:12,7g - AçÚem:9,7g - Sat:2,2g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>105,70kcal - Prot:40,2g - Lip:17,8g - Sat:4,3g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>99,30kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,3g AÚS:0,3g - AçÚem:17,8g - Sat:0,0g</div></div></div></div></div></div></div>	SOPA	Nabiças	<div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>154,00kcal - Prot:3,7g - Lip:5,4g - HC:20,2g AÚS:0,9g - AçÚem:6,2g - Sat:2,2g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>177,00kcal - Prot:22,0g - Lip:30,7g - HC:60,7g AÚS:4,4g - AçÚem:5,7g - Sat:0,0g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>154,00kcal - Prot:27,7g - Lip:17,5g - HC:70,9g AÚS:2,7g - AçÚem:1,3g - Sat:4,4g</div></div></div></div></div></div>
Bifanas de cebolada com espirais e salada mista		GERAL	Douradinhos no forno com arroz primavera	
Bife de peru de cebolada com espirais e salada mista		DIETA	Douradinhos no forno com arroz primavera	
Fruta da época		SOBREMESA	Mousse de morango/ Fruta da época	
TERÇA-FEIRA				
Feijão	<div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>151,00kcal - Prot:3,0g - Lip:5,4g - HC:19,3g AÚS:0,9g - AçÚem:5,4g - Sat:2,2g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>441,10kcal - Prot:25,0g - Lip:17,7g - HC:42,4g AÚS:1,2g - AçÚem:2,8g - Sat:0,0g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>441,10kcal - Prot:25,0g - Lip:17,7g - HC:42,4g AÚS:1,2g - AçÚem:2,8g - Sat:0,0g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>213,70kcal - Prot:3,0g - Lip:7,8g - HC:32,0g AÚS:0,0g - AçÚem:21,5g - Sat:0,0g</div></div></div></div></div></div></div>	SOPA	Feijão	<div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>151,00kcal - Prot:3,0g - Lip:5,4g - HC:19,3g AÚS:0,9g - AçÚem:5,4g - Sat:2,2g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>700,00kcal - Prot:42,7g - Lip:10,0g - HC:82,4g AÚS:0,9g - AçÚem:1,3g - Sat:4,4g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>508,00kcal - Prot:41,0g - Lip:10,4g - HC:71,0g AÚS:2,0g - AçÚem:1,3g - Sat:4,2g</div></div></div></div></div></div>
Peixe à gomes de sá com salada de alface		GERAL	Salteado de peru com macarronete e legumes	
Peixe à gomes de sá com salada de alface		DIETA	Salteado de peru com macarronete e legumes	
Bacalhau à Gomes de Sá		SAD/CD		
Salada de atum com ovo e massa		INFANTIL		
Pudim de chocolate / Pêra cozida		SOBREMESA	Fruta da época	
QUARTA-FEIRA				
Juliana	<div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>155,00kcal - Prot:1,0g - Lip:5,4g - HC:20,4g AÚS:0,9g - AçÚem:5,3g - Sat:2,3g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>927,00kcal - Prot:32,0g - Lip:52,3g - HC:101,0g AÚS:14,5g - AçÚem:6,9g - Sat:0,7g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>416,00kcal - Prot:18,5g - Lip:21,3g - HC:71,5g AÚS:5,2g - AçÚem:2,0g - Sat:4,3g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>314,60kcal - Prot:28,0g - Lip:8,7g - HC:11,2g AÚS:1,8g - AçÚem:0,7g - Sat:4,2g</div></div></div></div></div></div></div>	SOPA	Juliana	<div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>155,00kcal - Prot:1,0g - Lip:5,4g - HC:20,4g AÚS:0,9g - AçÚem:5,3g - Sat:2,3g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>348,10kcal - Prot:20,0g - Lip:19,3g - HC:77,0g AÚS:1,5g - AçÚem:1,3g - Sat:4,2g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>348,10kcal - Prot:20,0g - Lip:19,3g - HC:77,0g AÚS:1,5g - AçÚem:1,3g - Sat:4,2g</div></div></div></div></div></div>
Frango assado no forno com batatas fritas e salada		GERAL	Peixe cozido com batata, cenoura e couve flor	
Frango assado com massa e salada		DIETA	Peixe cozido com batata, cenoura e couve flor	
Frango assado com batatas fritas e salada		INFANTIL		
Fruta da época		SOBREMESA	Fruta da época	
QUINTA-FEIRA - Feriado				
Feijão verde	<div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>152,00kcal - Prot:4,0g - Lip:5,3g - HC:18,5g AÚS:0,9g - AçÚem:4,4g - Sat:2,2g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>623,40kcal - Prot:30,2g - Lip:39,6g - HC:100,3g AÚS:6,2g - AçÚem:2,9g - Sat:1,5g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>490,00kcal - Prot:19,7g - Lip:26,7g - HC:45,0g AÚS:4,4g - AçÚem:2,0g - Sat:4,3g</div></div></div></div></div></div>	SOPA	Feijão verde	<div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>152,00kcal - Prot:4,0g - Lip:5,3g - HC:18,5g AÚS:0,9g - AçÚem:4,4g - Sat:2,2g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>704,70kcal - Prot:42,2g - Lip:29,9g - HC:102,9g AÚS:0,9g - AçÚem:2,9g - Sat:4,3g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>704,70kcal - Prot:42,2g - Lip:29,9g - HC:102,9g AÚS:0,9g - AçÚem:2,9g - Sat:4,3g</div></div></div></div></div></div>
Misto de fritos com arroz de tomate e salada		GERAL	Peito de peru estufado com puré de legumes	
Filetes no forno com arroz de tomate e salada		DIETA	Peito de peru estufado com puré de legumes	
Gelatina		SOBREMESA	Fruta da época	
SEXTA-FEIRA				
Caldo verde	<div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>151,30kcal - Prot:4,0g - Lip:6,2g - HC:16,6g AÚS:0,9g - AçÚem:5,2g - Sat:2,3g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>927,00kcal - Prot:32,0g - Lip:52,3g - HC:101,0g AÚS:14,5g - AçÚem:6,9g - Sat:0,7g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>616,00kcal - Prot:18,5g - Lip:21,3g - HC:71,5g AÚS:5,2g - AçÚem:2,0g - Sat:4,3g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>314,60kcal - Prot:28,0g - Lip:8,7g - HC:11,2g AÚS:1,8g - AçÚem:0,7g - Sat:4,2g</div></div></div></div></div></div></div>	SOPA	Caldo verde	<div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>151,30kcal - Prot:4,0g - Lip:6,2g - HC:16,6g AÚS:0,9g - AçÚem:5,2g - Sat:2,3g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>490,00kcal - Prot:19,7g - Lip:26,5g - HC:45,0g AÚS:4,4g - AçÚem:2,0g - Sat:4,3g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>490,00kcal - Prot:19,7g - Lip:26,5g - HC:45,0g AÚS:4,4g - AçÚem:2,0g - Sat:4,3g</div></div></div></div></div></div>
Rancho à moda de Viseu		GERAL	Arroz de peixe à marinheiro	
Hamburguer grelhado com massa e legumes		DIETA	Arroz de peixe à marinheiro	
Hamburguer grelhado com arroz e salada		INFANTIL		
Fruta da época		SOBREMESA	Fruta da época	
SÁBADO				
Primavera	<div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>110,00kcal - Prot:0,0g - Lip:5,4g - HC:21,6g AÚS:0,9g - AçÚem:7,7g - Sat:2,2g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>400,10kcal - Prot:20,0g - Lip:16,7g - HC:41,4g AÚS:3,3g - AçÚem:2,0g - Sat:4,3g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>484,40kcal - Prot:10,5g - Lip:22,0g - HC:42,4g AÚS:1,7g - AçÚem:2,8g - Sat:4,3g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>175,50kcal - Prot:0,0g - Lip:0,0g - HC:41,7g AÚS:0,0g - AçÚem:43,2g - Sat:0,0g</div></div></div></div></div></div></div>	SOPA	Primavera	<div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>110,00kcal - Prot:0,0g - Lip:5,4g - HC:21,6g AÚS:0,9g - AçÚem:7,7g - Sat:2,2g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>502,00kcal - Prot:30,2g - Lip:26,0g - HC:61,9g AÚS:0,2g - AçÚem:3,4g - Sat:4,3g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>708,00kcal - Prot:10,2g - Lip:26,0g - HC:63,4g AÚS:0,2g - AçÚem:3,4g - Sat:4,3g</div></div></div></div></div></div>
Pescada no forno com batata e legumes		GERAL	Almôndegas de tomatada com arroz de cenoura	
Pescada no forno com batata e legumes		DIETA	Hamburguer grelhado com arroz de cenoura	
Pudim / Fruta da época		SOBREMESA	Fruta da época	
DOMINGO				
Espinafres	<div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>151,10kcal - Prot:3,7g - Lip:5,7g - HC:19,0g AÚS:1,0g - AçÚem:5,3g - Sat:2,2g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>613,40kcal - Prot:10,0g - Lip:34,4g - HC:51,4g AÚS:5,5g - AçÚem:4,6g - Sat:4,4g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>613,40kcal - Prot:10,0g - Lip:34,4g - HC:51,4g AÚS:5,5g - AçÚem:4,6g - Sat:4,4g</div></div></div></div></div></div>	SOPA	Espinafres	<div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>151,10kcal - Prot:3,7g - Lip:5,7g - HC:19,0g AÚS:1,0g - AçÚem:5,3g - Sat:2,2g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>1102,00kcal - Prot:21,4g - Lip:23,0g - HC:54,3g AÚS:1,4g - AçÚem:1,5g - Sat:4,3g</div></div><div><div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>151,10kcal - Prot:20,2g - Lip:22,6g - HC:51,3g AÚS:1,0g - AçÚem:1,5g - Sat:4,3g</div></div></div></div></div></div>
Macarronada de carne e legumes		GERAL	Filetes no forno com batata assada e salada	
Macarronada de carne e legumes		DIETA	Filetes no forno com batata assada e salada	
Fruta da época		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 (pão preparado com glúten sem glúten)



Ana Nunes - Nutricionista - CP : 2378 N