
























































Ementa Semanal 2

De 24/06/19 A 30/06/19



CERCIPENICHE

ALMOÇO		JANTAR		
SEGUNDA FEIRA				
Hortaliça	 157,80kcal - Prot:3,2g - Lip:5,4g HC:21,3g ADO:0,5g - Açúcares:1,5g - Sat:2,2g	SOPA	Hortaliça	 157,80kcal - Prot:3,2g - Lip:5,4g HC:21,3g ADO:0,5g - Açúcares:1,5g - Sat:2,2g
Hamburguer grelhado com arroz primavera	 795,10kcal - Prot:22,7g - Lip:37,8g - HC:108,3g ADO:0,8g Açúcares:1,7g - Sat:6,9g	GERAL	Salada de atum com ovo e feijão frade	 750,00kcal - Prot:37,1g - Lip:40,6g - HC:102,7g ADO:0,8g - Açúcares:1,9g - Sat:5,8g
Carne de vaca estufada com ervilhas, cenoura e arroz	 604,00kcal - Prot:19,8g - Lip:30,9g - HC:81,4g ADO:0,7g Açúcares:1,7g - Sat:6,6g	DIETA/SAD/CD	Salada de atum com ovo e feijão frade	 750,00kcal - Prot:37,1g - Lip:40,6g - HC:102,7g ADO:0,8g - Açúcares:1,9g - Sat:5,8g
Fruta da época	 99,30kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,3g ADO:0,5g - Açúcares:17,8g - Sat:0,0g	SOBREMESA	Gelatina	 99,30kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,3g ADO:0,5g - Açúcares:17,8g - Sat:0,0g
TERÇA FEIRA				
Grão	 146,00kcal - Prot:4,8g - Lip:1,5g - HC:14,3g ADO:0,5g - Açúcares:1,5g - Sat:0,2g	SOPA	Grão	 146,00kcal - Prot:4,8g - Lip:1,5g - HC:14,3g ADO:0,5g - Açúcares:1,5g - Sat:0,2g
Massada de peixe	 491,00kcal - Prot:28,4g - Lip:13,3g - HC:51,9g ADO:0,2g - Açúcares:1,7g - Sat:0,5g	GERAL	Empadão de carne com salada	 625,50kcal - Prot:27,9g - Lip:37,9g - HC:108,3g ADO:1,2g - Açúcares:1,5g - Sat:2,7g
Massada de peixe	 491,00kcal - Prot:28,4g - Lip:13,3g - HC:51,9g ADO:0,2g - Açúcares:1,7g - Sat:0,5g	DIETA	Empadão de carne com salada	 625,50kcal - Prot:27,9g - Lip:37,9g - HC:108,3g ADO:1,2g - Açúcares:1,5g - Sat:2,7g
Peixe de sequinho (Red-fish)	 491,00kcal - Prot:28,4g - Lip:13,3g - HC:51,9g ADO:0,2g - Açúcares:1,7g - Sat:0,5g	SAD/CD		
Pudim de morango / Ovo estrelado de fruta	 271,20kcal - Prot:6,5g - Lip:12,4g - HC:59,7g ADO:0,2g - Açúcares:15,8g - Sat:0,0g	SOBREMESA	Fruta da época	 99,30kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,3g ADO:0,5g - Açúcares:17,8g - Sat:0,0g
QUARTA-FEIRA				
Caldo verde	 238,70kcal - Prot:6,1g - Lip:1,8g - Lip:11,4g - HC:18,3g ADO:0,4g - Açúcares:1,5g - Sat:0,8g	SOPA	Caldo verde	 238,70kcal - Prot:6,1g - Lip:1,8g - Lip:11,4g - HC:18,3g ADO:0,4g - Açúcares:1,5g - Sat:0,8g
Jardineira de carne	 626,00kcal - Prot:29,8g - Lip:37,8g - HC:129,8g ADO:1,0g Açúcares:1,7g - Sat:2,8g	GERAL	Filetes fritos com arroz de tomate e salada	 603,00kcal - Prot:27,3g - Lip:38,8g - HC:106,3g ADO:1,0g - Açúcares:1,9g - Sat:4,0g
Peito de peru com batatas no forno e legumes	 558,00kcal - Prot:37,2g - Lip:19,7g - HC:79,1g ADO:0,2g - Açúcares:1,5g - Sat:0,5g	DIETA	Douradinhos com arroz de tomate e salada	 622,00kcal - Prot:21,8g - Lip:16,7g - HC:77,2g ADO:0,8g - Açúcares:1,5g - Sat:2,2g
Fruta da época	 99,30kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,3g ADO:0,5g - Açúcares:17,8g - Sat:0,0g	SOBREMESA	Pudim de caramelo/ Fruta da época	 99,30kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,3g ADO:0,5g - Açúcares:17,8g - Sat:0,0g
QUINTA-FEIRA				
Nabiças	 151,00kcal - Prot:4,8g - Lip:1,5g - HC:20,9g ADO:0,5g - Açúcares:1,5g - Sat:0,2g	SOPA	Nabiças	 151,00kcal - Prot:4,8g - Lip:1,5g - HC:20,9g ADO:0,5g - Açúcares:1,5g - Sat:0,2g
Pescada no forno com puré de brócolos	 364,70kcal - Prot:19,0g - Lip:11,3g - HC:58,8g ADO:0,8g - Açúcares:1,5g - Sat:0,7g	GERAL	Lombo de porco com batatas assadas e legumes	 530,00kcal - Prot:23,7g - Lip:33,5g - HC:104,3g ADO:1,1g - Açúcares:1,2g - Sat:1,6g
Pescada no forno com puré de brócolos	 364,70kcal - Prot:19,0g - Lip:11,3g - HC:58,8g ADO:0,8g - Açúcares:1,5g - Sat:0,7g	DIETA	Lombo de porco com batatas assadas e legumes	 511,00kcal - Prot:41,4g - Lip:20,0g - HC:61,3g ADO:0,8g - Açúcares:1,5g - Sat:4,8g
Mousse de ananás / Gelatina	 176,50kcal - Prot:4,9g - Lip:3,2g - HC:19,3g ADO:0,7g - Açúcares:15,2g - Sat:0,0g	SOBREMESA	Fruta da época	 99,30kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,3g ADO:0,5g - Açúcares:17,8g - Sat:0,0g
SEXTA-FEIRA				
Feijão verde	 151,00kcal - Prot:5,1g - Lip:1,5g - HC:19,3g ADO:0,5g - Açúcares:1,5g - Sat:0,2g	SOPA	Feijão verde	 151,00kcal - Prot:5,1g - Lip:1,5g - HC:19,3g ADO:0,5g - Açúcares:1,5g - Sat:0,2g
Ovos mexidos com salsichas, legumes e massa	 759,70kcal - Prot:42,2g - Lip:39,9g - HC:101,4g ADO:0,8g - Açúcares:1,9g - Sat:6,9g	GERAL	Arroz de peixe à Marinheiro	 690,00kcal - Prot:19,7g - Lip:26,5g - HC:61,3g ADO:0,4g - Açúcares:2,0g - Sat:4,9g
Bifes de peru de cebolada com massa espiral	 99,30kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,3g ADO:0,5g - Açúcares:17,8g - Sat:0,0g	DIETA/SAD/CD	Arroz de peixe à Marinheiro	 690,00kcal - Prot:19,7g - Lip:26,5g - HC:61,3g ADO:0,4g - Açúcares:2,0g - Sat:4,9g
Fruta da época	 99,30kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,3g ADO:0,5g - Açúcares:17,8g - Sat:0,0g	SOBREMESA	Gelatina	 99,30kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,3g ADO:0,5g - Açúcares:17,8g - Sat:0,0g
SÁBADO				
Espinafres	 155,10kcal - Prot:5,0g - Lip:5,4g - HC:19,3g ADO:0,5g - Açúcares:1,7g - Sat:0,2g	SOPA	Espinafres	 155,10kcal - Prot:5,0g - Lip:5,4g - HC:19,3g ADO:0,5g - Açúcares:1,7g - Sat:0,2g
Pastéis de bacalhau com salada camponesa	 534,00kcal - Prot:40,6g - Lip:22,8g - HC:55,9g ADO:0,8g - Açúcares:1,7g - Sat:0,6g	GERAL	Costoletas de cebolada com espirais e salada mista	 672,00kcal - Prot:37,5g - Lip:27,8g - HC:82,1g ADO:0,2g - Açúcares:1,9g - Sat:4,9g
Filetes no forno com salada camponesa	 151,00kcal - Prot:5,0g - Lip:5,4g - HC:19,3g ADO:0,5g - Açúcares:1,7g - Sat:0,2g	DIETA	Costoletas de cebolada com espirais e salada mista	 660,00kcal - Prot:40,2g - Lip:25,9g - HC:61,1g ADO:0,8g - Açúcares:1,9g - Sat:6,9g
Doce	 176,50kcal - Prot:4,9g - Lip:3,2g - HC:19,3g ADO:0,7g - Açúcares:15,2g - Sat:0,0g	SOBREMESA	Fruta da época	 99,30kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,3g ADO:0,5g - Açúcares:17,8g - Sat:0,0g
DOMINGO				
Ervilhas	 151,00kcal - Prot:5,1g - Lip:1,5g - HC:19,3g ADO:0,5g - Açúcares:1,5g - Sat:0,2g	SOPA	Ervilhas	 151,00kcal - Prot:5,1g - Lip:1,5g - HC:19,3g ADO:0,5g - Açúcares:1,5g - Sat:0,2g
Frango estufado com arroz e legumes	 723,00kcal - Prot:38,2g - Lip:24,0g - HC:63,9g ADO:0,4g - Açúcares:1,9g - Sat:6,9g	GERAL	Medalhões no forno com puré de legumes	 467,00kcal - Prot:28,0g - Lip:17,4g - HC:41,3g ADO:0,8g - Açúcares:1,9g - Sat:4,9g
Frango estufado com arroz e legumes	 723,00kcal - Prot:38,2g - Lip:24,0g - HC:63,9g ADO:0,4g - Açúcares:1,9g - Sat:6,9g	DIETA	Medalhões no forno com puré de legumes	 467,00kcal - Prot:28,0g - Lip:17,4g - HC:41,3g ADO:0,8g - Açúcares:1,9g - Sat:4,9g
Fruta da época	 99,30kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,3g ADO:0,5g - Açúcares:17,8g - Sat:0,0g	SOBREMESA	Fruta da época	 99,30kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,3g ADO:0,5g - Açúcares:17,8g - Sat:0,0g

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

Quando as refeições são acompanhadas com pão, devemos ter em consideração a presença do glúten (gl) (em negrito os dados sem glúten)

