

# Ementa Semanal 3




CERCIPENICHE

De 06/05/19 a 12/05/19

ALMOÇO

JANTAR









## SEGUNDA- FEIRA

Nabiças	 132,8kcal - Prot:6,5g - Lip:5,5g - HC:18,5g ADO:0,9g - Açúcares:4,4g - Sal:2,2g	SOPA	Nabiças	 132,8kcal - Prot:6,5g - Lip:5,5g - HC:18,5g ADO:0,9g - Açúcares:4,4g - Sal:2,2g
Almôndegas de tomatada com massa e salada mista	 700,1kcal - Prot:21,7g - Lip:34,0g - HC:74,6g ADO:11,3g - Açúcares:9,4g - Sal:6,2g	GERAL	Arroz de peixe	 100,0kcal - Prot:2,0g - Lip:1,2g - HC:17,1g ADO:0,2g - Açúcares:1,0g - Sal:0,4g
Salteado de frango com legumes e massa	 700,1kcal - Prot:21,7g - Lip:34,0g - HC:74,6g ADO:11,3g - Açúcares:9,4g - Sal:6,2g	DIETA/SAD/CD	Arroz de peixe	 100,0kcal - Prot:2,0g - Lip:1,2g - HC:17,1g ADO:0,2g - Açúcares:1,0g - Sal:0,4g
Almôndegas de tomatada com massa e salada mista	 700,1kcal - Prot:21,7g - Lip:34,0g - HC:74,6g ADO:11,3g - Açúcares:9,4g - Sal:6,2g	INFANTIL		
Fruta da época	 99,39kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,1g ADO:0,1g - Açúcares:17,9g - Sal:0,0g	SOBREMESA	Pudim de caramelo / Fruta da época	 99,39kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,1g ADO:0,1g - Açúcares:17,9g - Sal:0,0g



## TERÇA-FEIRA

Feijão verde	 233,7kcal - Prot:5,2g - Lip:15,4g - HC:31,5g ADO:4,4g - Açúcares:2,8g - Sal:2,5g	SOPA	Feijão verde	 233,7kcal - Prot:5,2g - Lip:15,4g - HC:31,5g ADO:4,4g - Açúcares:2,8g - Sal:2,5g
Empadão de atum com cenoura ralada	 613,0kcal - Prot:21,7g - Lip:35,0g - HC:58,0g ADO:5,2g - Açúcares:1,5g - Sal:2,2g	GERAL	Frango de fricassé com massa e legumes	 613,0kcal - Prot:21,7g - Lip:35,0g - HC:58,0g ADO:5,2g - Açúcares:1,5g - Sal:2,2g
Abrótea cozida com batata, cenoura e couve flor	 490,0kcal - Prot:26,1g - Lip:26,0g - HC:40,0g ADO:4,4g - Açúcares:1,2g - Sal:6,2g	DIETA	Frango estufado com massa e legumes	 490,0kcal - Prot:26,1g - Lip:26,0g - HC:40,0g ADO:4,4g - Açúcares:1,2g - Sal:6,2g
Gelatina	 141,0kcal - Prot:4,7g - Lip:0,5g - HC:15,7g ADO:0,2g - Açúcares:14,7g - Sal:0,0g	SOBREMESA	Fruta da época	 99,39kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,1g ADO:0,1g - Açúcares:17,9g - Sal:0,0g










## QUARTA-FEIRA

Juliana	 130,0kcal - Prot:2,7g - Lip:5,7g - HC:17,3g ADO:0,9g - Açúcares:4,0g - Sal:0,0g	SOPA	Juliana	 130,0kcal - Prot:2,7g - Lip:5,7g - HC:17,3g ADO:0,9g - Açúcares:4,0g - Sal:0,0g
Strogonoff de frango com arroz de cenoura e salada mista	 439,0kcal - Prot:20,0g - Lip:30,0g - HC:48,0g ADO:5,2g - Açúcares:4,0g - Sal:6,2g	GERAL	Medalhães de pescada com batatas no forno c/ salada	 441,0kcal - Prot:20,0g - Lip:30,0g - HC:48,0g ADO:5,2g - Açúcares:2,8g - Sal:6,2g
Carne de vaca estufada com legumes e arroz	 490,0kcal - Prot:26,1g - Lip:26,0g - HC:40,0g ADO:4,4g - Açúcares:1,2g - Sal:6,2g	DIETA/SAD/CD	Medalhães de pescada com batatas no forno c/ salada	 441,0kcal - Prot:20,0g - Lip:30,0g - HC:48,0g ADO:5,2g - Açúcares:2,8g - Sal:6,2g
Fruta da época	 99,39kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,1g ADO:0,1g - Açúcares:17,9g - Sal:0,0g	SOBREMESA	Gelatina	 99,39kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,1g ADO:0,1g - Açúcares:17,9g - Sal:0,0g







## QUINTA-FEIRA

Creme de cenoura	 110,0kcal - Prot:0,9g - Lip:5,4g - HC:19,1g ADO:0,9g - Açúcares:5,4g - Sal:0,0g	SOPA	Creme de cenoura	 110,0kcal - Prot:0,9g - Lip:5,4g - HC:19,1g ADO:0,9g - Açúcares:5,4g - Sal:0,0g
Peixe frito com migas de broa, caldo verde e feijão verde	 699,0kcal - Prot:41,0g - Lip:20,7g - HC:84,4g ADO:5,2g - Açúcares:1,0g - Sal:6,2g	GERAL	Peito de peru estufado com puré de legumes	 611,0kcal - Prot:41,0g - Lip:20,0g - HC:80,0g ADO:5,2g - Açúcares:1,0g - Sal:6,2g
Salada de peixe	 388,0kcal - Prot:20,0g - Lip:10,0g - HC:57,0g ADO:0,9g - Açúcares:0,9g - Sal:0,0g	DIETA	Peito de peru estufado com puré de legumes	 611,0kcal - Prot:41,0g - Lip:20,0g - HC:80,0g ADO:5,2g - Açúcares:1,0g - Sal:6,2g
Salada de peixe	 388,0kcal - Prot:20,0g - Lip:10,0g - HC:57,0g ADO:0,9g - Açúcares:0,9g - Sal:0,0g	INFANTIL		
Pudim de caramelo/ Maçã assada	 170,0kcal - Prot:4,0g - Lip:5,2g - HC:21,1g ADO:1,7g - Açúcares:17,9g - Sal:0,0g	SOBREMESA	Fruta da época	 99,39kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,1g ADO:0,1g - Açúcares:17,9g - Sal:0,0g









## SEXTA-FEIRA

Grão	 134,0kcal - Prot:3,7g - Lip:5,4g - HC:20,3g ADO:0,9g - Açúcares:0,2g - Sal:0,0g	SOPA	Grão	 134,0kcal - Prot:3,7g - Lip:5,4g - HC:20,3g ADO:0,9g - Açúcares:0,2g - Sal:0,0g
Ovos mexidos com salsichas e legumes com massa	 691,0kcal - Prot:41,0g - Lip:20,7g - HC:84,4g ADO:5,2g - Açúcares:1,0g - Sal:6,2g	GERAL	Peixe de sequinho (red-fish)	 137,0kcal - Prot:2,0g - Lip:10,0g - HC:10,0g ADO:0,9g - Açúcares:0,7g - Sal:0,0g
Frango assado no forno com massa e legumes	 699,0kcal - Prot:41,0g - Lip:20,7g - HC:84,4g ADO:5,2g - Açúcares:1,0g - Sal:6,2g	DIETA/ACOMP/CD	Peixe de sequinho (red-fish)	 137,0kcal - Prot:2,0g - Lip:10,0g - HC:10,0g ADO:0,9g - Açúcares:0,7g - Sal:0,0g
Ovos mexidos com salsichas e massa	 699,0kcal - Prot:41,0g - Lip:20,7g - HC:84,4g ADO:5,2g - Açúcares:1,0g - Sal:6,2g	INFANTIL		
Fruta da época	 99,39kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,1g ADO:0,1g - Açúcares:17,9g - Sal:0,0g	SOBREMESA	Mousse de chocolate/ Ovo estrelado de fruta	 99,39kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,1g ADO:0,1g - Açúcares:17,9g - Sal:0,0g

## SÁBADO

Primavera	 110,0kcal - Prot:0,9g - Lip:5,4g - HC:19,1g ADO:0,9g - Açúcares:5,4g - Sal:0,0g	SOPA	Primavera	 110,0kcal - Prot:0,9g - Lip:5,4g - HC:19,1g ADO:0,9g - Açúcares:5,4g - Sal:0,0g
Tintureira de coentrada com batata e brócolos	 521,0kcal - Prot:27,0g - Lip:22,2g - HC:50,0g ADO:1,7g - Açúcares:2,8g - Sal:6,2g	GERAL	Esparguete à bolonhesa com salada mista	 770,0kcal - Prot:30,0g - Lip:41,7g - HC:80,0g ADO:11,3g - Açúcares:3,7g - Sal:2,2g
Tintureira de coentrada com batata e brócolos	 521,0kcal - Prot:27,0g - Lip:22,2g - HC:50,0g ADO:1,7g - Açúcares:2,8g - Sal:6,2g	DIETA	Esparguete à bolonhesa com salada mista	 770,0kcal - Prot:30,0g - Lip:41,7g - HC:80,0g ADO:11,3g - Açúcares:3,7g - Sal:2,2g
Doce	 170,0kcal - Prot:4,0g - Lip:5,2g - HC:21,1g ADO:1,7g - Açúcares:17,9g - Sal:0,0g	SOBREMESA	Fruta da época	 99,39kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,1g ADO:0,1g - Açúcares:17,9g - Sal:0,0g

## DOMINGO

Caldo verde	 112,0kcal - Prot:2,2g - Lip:5,4g - HC:21,1g ADO:0,9g - Açúcares:7,0g - Sal:0,0g	SOPA	Caldo verde	 112,0kcal - Prot:2,2g - Lip:5,4g - HC:21,1g ADO:0,9g - Açúcares:7,0g - Sal:0,0g
Carne de porco à Portuguesa	 112,0kcal - Prot:2,2g - Lip:5,4g - HC:21,1g ADO:0,9g - Açúcares:7,0g - Sal:0,0g	GERAL	Douradinhos com salada camponesa	 112,0kcal - Prot:2,2g - Lip:5,4g - HC:21,1g ADO:0,9g - Açúcares:7,0g - Sal:0,0g
Bife de cebolada com arroz	 137,0kcal - Prot:27,0g - Lip:24,0g - HC:38,0g ADO:0,9g - Açúcares:0,9g - Sal:2,7g	DIETA	Douradinhos com salada camponesa	 112,0kcal - Prot:2,2g - Lip:5,4g - HC:21,1g ADO:0,9g - Açúcares:7,0g - Sal:0,0g
Fruta da época	 99,39kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,1g ADO:0,1g - Açúcares:17,9g - Sal:0,0g	SOBREMESA	Fruta da época	 99,39kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,1g ADO:0,1g - Açúcares:17,9g - Sal:0,0g

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

Quando as refeições forem acompanhadas com pão, devemos ter em consideração a presença do alergénio glúten (a excepção das dietas sem glúten)



Ana Nunes - Nutricionista - CP : 2376 N