

Ementa Semanal 5

CERCIPENICHE

20/05/2019 a 26/05/2019

ALMOÇO		JANTAR		
SEGUNDA-FEIRA				
Nabiças	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>154,00cal - Prot:3,7g - Lip:5,4g - HC:20,2g AOS:0,3g - Açúcares:0,2g - Sal:2,2g</div></div>	SOPA	Nabiças	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>154,00cal - Prot:3,7g - Lip:5,4g - HC:20,2g AOS:0,3g - Açúcares:0,2g - Sal:2,2g</div></div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>490,89cal - Prot:19,3g - Lip:26,5g - HC:40,3g AOS:0,4g - Açúcares:2,0g - Sal:4,3g</div></div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>490,89cal - Prot:19,3g - Lip:26,5g - HC:40,3g AOS:0,4g - Açúcares:2,0g - Sal:4,3g</div></div>
Bifanas de cebolada com espirais e salada mista	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>578,36cal - Prot:17,2g - Lip:30,3g - HC:56,4g AOS:0,3g - Açúcares:1,3g - Sal:4,3g</div></div>	GERAL	Peixe cozido com batata e legumes	
Frango no forno com espirais e salada mista	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>708,89cal - Prot:50,2g - Lip:26,0g - HC:63,4g AOS:0,2g - Açúcares:1,4g - Sal:4,3g</div></div>	DIETA	Peixe cozido com batata e legumes	
Bifanas de cebolada com espirais	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>578,36cal - Prot:17,2g - Lip:30,3g - HC:56,4g AOS:0,3g - Açúcares:1,3g - Sal:4,3g</div></div>	INFANTIL		
Fruta da época	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>99,36cal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AOS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g</div></div>	SOBREMESA	Mousse de morango/ Fruta da época	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>99,36cal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AOS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g</div></div>
TERÇA-FEIRA				
Grão	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>151,88cal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:19,3g AOS:0,3g - Açúcares:0,4g - Sal:2,2g</div></div>	SOPA	Grão	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>151,88cal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:19,3g AOS:0,3g - Açúcares:0,4g - Sal:2,2g</div></div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>700,09cal - Prot:42,7g - Lip:30,0g - HC:63,0g - Sal:4,4g</div></div>
Arroz de peixe à marinheiro com salada mista	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>513,76cal - Prot:24,3g - Lip:12,4g - HC:71,1g AOS:0,2g - Açúcares:1,3g - Sal:2,4g</div></div>	GERAL	Carne guisada com esparguete e legumes	
Arroz de peixe à marinheiro com salada mista	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>513,76cal - Prot:24,3g - Lip:12,4g - HC:71,1g AOS:0,2g - Açúcares:1,3g - Sal:2,4g</div></div>	DIETA	Carne guisada com esparguete e legumes	
Peixe de sequinho (Red-fish)	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>414,89cal - Prot:18,3g - Lip:11,8g - HC:53,4g AOS:0,2g - Açúcares:0,3g - Sal:2,3g</div></div>	CENTRO DIA		
Arroz de peixe	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>372,36cal - Prot:5,1g - Lip:12,4g - HC:59,7g AOS:0,2g - Açúcares:0,3g - Sal:0,0g</div></div>	INFANTIL		
Pudim / Maçã assada	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>372,36cal - Prot:5,1g - Lip:12,4g - HC:59,7g AOS:0,2g - Açúcares:0,3g - Sal:0,0g</div></div>	SOBREMESA	Fruta da época	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>99,36cal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AOS:0,1g - Açúcares: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></div><div>155,40cal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:20,4g AOS:0,3g - Açúcares:0,3g - Sal:2,2g</div></div>	SOPA	Creme de legumes	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>155,40cal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:20,4g AOS:0,3g - Açúcares:0,3g - Sal:2,2g</div></div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>624,50cal - Prot:30,4g - Lip:16,7g - HC:47,3g AOS:0,6g - Açúcares:7,9g - Sal:3,3g</div></div>
Lombo de porco com batatas fritas e salada mista	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>595,39cal - Prot:36,1g - Lip:38,3g - HC:24,3g AOS:0,7g - Açúcares:1,3g - Sal:4,3g</div></div>	GERAL	Salada de peixe à camponesa	
Bife de cebolada com puré de legumes	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>516,66cal - Prot:17,2g - Lip:9,7g - HC:70,1g AOS:0,1g - Açúcares:0,3g - Sal:4,2g</div></div>	DIETA	Salada de peixe à camponesa	
Lombo de porco com batatas fritas	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>516,66cal - Prot:17,2g - Lip:9,7g - HC:70,1g AOS:0,1g - Açúcares:0,3g - Sal:4,2g</div></div>	INFANTIL		<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>302,50cal - Prot:21,8g - Lip:16,7g - HC:27,2g AOS:0,2g - Sal:2,2g</div></div>
Fruta da época	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>99,36cal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AOS:0,1g - Açúcares: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></div><div>99,36cal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AOS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g</div></div>
QUINTA-FEIRA				
Feijão verde	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>136,89cal - Prot:2,7g - Lip:5,3g - HC:17,9g AOS:0,3g - Açúcares:0,3g - Sal:2,2g</div></div>	SOPA	Feijão verde	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>136,89cal - Prot:2,7g - Lip:5,3g - HC:17,9g AOS:0,3g - Açúcares:0,3g - Sal:2,2g</div></div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>636,58cal - Prot:29,8g - Lip:38,1g - HC:50,9g AOS:1,1g - Açúcares:0,3g - Sal:5,5g</div></div>
Empadão de atum com cenoura ralada	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>408,69cal - Prot:24,3g - Lip:13,4g - HC:42,2g AOS:0,2g - Açúcares:0,3g - Sal:2,0g</div></div>	GERAL	Almôndegas de tomataada com esparguete	
Peixe cozido com batata e legumes	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>408,69cal - Prot:24,3g - Lip:13,4g - HC:42,2g AOS:0,2g - Açúcares:0,3g - Sal:2,0g</div></div>	DIETA	Hamburguer grelhado com massa e legumes	
Salada de atum com ovo e massa	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>668,58cal - Prot:27,3g - Lip:18,4g - HC:97,9g AOS:0,3g - Açúcares:1,3g - Sal:2,0g</div></div>	INFANTIL		<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>745,58cal - Prot:22,7g - Lip:40,0g - HC:38,4g AOS:0,5g - Açúcares:7,9g - Sal:4,3g</div></div>
Gelatina de laranja	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>179,54cal - Prot:4,3g - Lip:3,2g - HC:33,1g AOS:0,1g - Açúcares:12,4g - Sal:0,0g</div></div>	SOBREMESA	Fruta da época	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>99,36cal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AOS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g</div></div>
SEXTA-FEIRA				
Juliana	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>151,88cal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:19,3g AOS:0,3g - Açúcares:0,3g - Sal:2,2g</div></div>	SOPA	Juliana	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>151,88cal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:19,3g AOS:0,3g - Açúcares:0,3g - Sal:2,2g</div></div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>851,49cal - Prot:40,0g - Lip:42,4g - HC:77,4g AOS:4,8g - Açúcares:0,3g - Sal:0</div></div>
Carne guisada com macarronete e legumes	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>700,09cal - Prot:42,7g - Lip:30,0g - HC:63,0g AOS:0,3g - Açúcares:3,2g - Sal:4,4g</div></div>	GERAL	Carapau frito c/ arroz de tomate e salada de alface	
Coelho estufado com ervilhas e arroz	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>516,66cal - Prot:17,2g - Lip:9,7g - HC:70,1g AOS:0,1g - Açúcares:0,3g - Sal:4,2g</div></div>	DIETA	Filetes no forno c/ arroz de tomate e salada de alface	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>490,89cal - Prot:19,3g - Lip:26,5g - HC:40,3g AOS:0,4g - Açúcares:2,0g - Sal:4,3g</div></div>
Carne guisada com legumes e arroz	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>516,66cal - Prot:17,2g - Lip:9,7g - HC:70,1g AOS:0,1g - Açúcares:0,3g - Sal:4,2g</div></div>	INFANTIL		
Fruta da época	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>99,36cal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AOS:0,1g - Açúcares: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></div><div>99,36cal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AOS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g</div></div>
SÁBADO				
Caldo verde	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>151,88cal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:19,3g AOS:0,3g - Açúcares:0,4g - Sal:2,2g</div></div>	SOPA	Caldo verde	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>151,88cal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:19,3g AOS:0,3g - Açúcares:0,4g - Sal:2,2g</div></div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>511,76cal - Prot:32,5g - Lip:21,8g - HC:38,4g AOS:5,4g - Açúcares:3,3g - Sal:0</div></div>
Peixe à Gomes de Sá	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>490,89cal - Prot:19,3g - Lip:26,5g - HC:40,3g AOS:0,4g - Açúcares:2,0g - Sal:4,3g</div></div>	GERAL	Costoletas de cebolada com puré de batata e salada	
Peixe à Gomes de Sá	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>490,89cal - Prot:19,3g - Lip:26,5g - HC:40,3g AOS:0,4g - Açúcares:2,0g - Sal:4,3g</div></div>	DIETA	Bife de cebolada com puré de batata e salada	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>544,76cal - Prot:37,2g - Lip:23,9g - HC:27,4g AOS:4,4g - Açúcares:3,0g - Sal:2,3g</div></div>
Doce	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>179,54cal - Prot:4,3g - Lip:3,2g - HC:33,1g AOS:0,1g - Açúcares:12,4g - Sal:0,0g</div></div>	SOBREMESA	Fruta da época	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>99,36cal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AOS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g</div></div>
DOMINGO				
Espinafres	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>233,79cal - Prot:5,2g - Lip:15,4g - HC:16,1g AOS:0,4g - Açúcares:2,8g - Sal:2,5g</div></div>	SOPA	Espinafres	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>233,79cal - Prot:5,2g - Lip:15,4g - HC:16,1g AOS:0,4g - Açúcares:2,8g - Sal:2,5g</div></div> <div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>506,09cal - Prot:23,0g - Lip:12,2g - HC:72,5g AOS:2,0g - Açúcares:1,0g - Sal:0</div></div>
Peito de peru estufado com massa e legumes	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>611,69cal - Prot:42,4g - Lip:20,0g - HC:63,3g AOS:0,3g - Açúcares:3,0g - Sal:4,3g</div></div>	GERAL	Medalhões de pescada com batatas e legumes	
Peito de peru estufado com massa e legumes	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>611,69cal - Prot:42,4g - Lip:20,0g - HC:63,3g AOS:0,3g - Açúcares:3,0g - Sal:4,3g</div></div>	DIETA	Medalhões de pescada com batatas e legumes	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>506,09cal - Prot:23,0g - Lip:12,2g - HC:72,5g AOS:2,0g - Açúcares:1,0g - Sal:2,0g</div></div>
Fruta da época	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>99,36cal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AOS:0,1g - Açúcares: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></div><div>99,36cal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AOS:0,1g - Açúcares: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)



Ana Nunes - Nutricionista - CP : 2376 N