

# Ementa Semanal 5

CERCIPENICHE

25/03/2019 a 31/03/2019

ALMOÇO		JANTAR		
SEGUNDA-FEIRA				
Juliana	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>154,80cal - Prot:3,7g - Lip:5,4g - HC:20,2g AGS:0,9g - Açúcares:6,2g - Sal:2,2g</div></div>	SOPA	Juliana	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>154,80cal - Prot:3,7g - Lip:5,4g HC:20,2g AGS:0,9g - Açúcares:6,2g - Sal:2,2g</div></div>
Hamburguer grelhado com espirais e salada mista	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>578,36cal - Prot:17,5g - Lip:30,8g - HC:52,4g AGS:0,9g - Açúcares:3,5g - Sal:4,7g</div></div>	GERAL	Peixe cozido com batata e legumes	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>490,80cal - Prot:19,7g - Lip:26,5g - HC:40,9g AGS:4,4g - Açúcares:2,0g - Sal:4,7g</div></div>
Hamburguer grelhado com espirais e salada mista	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>708,80cal - Prot:50,2g - Lip:26,0g - HC:61,4g AGS:6,2g - Açúcares:3,4g - Sal:5,3g</div></div>	DIETA	Peixe cozido com batata e legumes	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>490,80cal - Prot:19,7g - Lip:26,5g - HC:40,9g AGS:4,4g - Açúcares:2,0g - Sal:4,7g</div></div>
Frango guisado com espirais e salada mista	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>578,36cal - Prot:17,5g - Lip:30,8g - HC:52,4g AGS:0,9g - Açúcares:3,5g - Sal:4,7g</div></div>	CD/ACOMP		
Fruta da época	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>99,38cal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS: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>99,38cal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS: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>151,80cal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:19,3g AGS:0,9g - Açúcares:5,4g - Sal:2,2g</div></div>	SOPA	Grão	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>151,80cal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:19,3g AGS:0,9g - Açúcares:5,4g - Sal:2,2g</div></div>
Arroz de peixe à marinheiro com salada mista	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>513,76cal - Prot:24,5g - Lip:12,4g - HC:71,1g AGS:2,1g - Açúcares:1,9g - Sal:2,7g</div></div>	GERAL	Carne guisada com esparguete e legumes	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>700,00cal - Prot:42,7g - Lip:30,0g - HC:72,0g AGS:2,9g - Açúcares:3,2g - Sal:6,4g</div></div>
Arroz de peixe à marinheiro com salada mista	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>513,76cal - Prot:24,5g - Lip:12,4g - HC:71,1g AGS:2,1g - Açúcares:1,9g - Sal:2,7g</div></div>	DIETA	Carne guisada com esparguete e legumes	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>700,00cal - Prot:42,7g - Lip:30,0g - HC:72,0g AGS:2,9g - Açúcares:3,2g - Sal:6,4g</div></div>
Arroz de Peixe	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>414,80cal - Prot:19,9g - Lip:11,8g - HC:53,4g AGS:1,0g - Açúcares:0,9g</div></div>	INFANTIL		
Pudim de caramelo/ Maçã assada	<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 AGS:2,2g - Açúcares:19,4g - Sal:0,1g</div></div>	SOBREMESA	Fruta da época	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>99,38cal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS: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>155,40cal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:20,4g AGS:0,9g - Açúcares:5,3g - Sal:2,2g</div></div>	SOPA	Creme de legumes	<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 AGS:0,9g - Açúcares:5,3g - Sal:2,2g</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>595,36cal - Prot:36,4g - Lip:38,9g - HC:24,1g AGS:7,9g - Açúcares:1,9g - Sal:7,7g</div></div>	GERAL	Salada de peixe à camponesa	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>674,00cal - Prot:30,4g - Lip:38,3g - HC:43,0g AGS:5,6g - Açúcares:3,2g - Sal:4,4g</div></div>
Lombo de porco com massa e salada mista	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>516,60cal - Prot:37,1g - Lip:0,7g - HC:70,1g AGS:2,1g - Açúcares:0,5g - Sal:4,2g</div></div>	DIETA	Salada de peixe à camponesa	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>512,36cal - Prot:21,8g - Lip:16,7g - HC:27,0g AGS:2,8g - Açúcares:1,0g - Sal:2,3g</div></div>
Fruta da época	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>99,38cal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS: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>99,38cal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g</div></div>
QUINTA-FEIRA				
Nabiças	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>136,80cal - Prot:2,7g - Lip:5,3g - HC:17,9g AGS:0,9g - Açúcares:4,0g - Sal:2,2g</div></div>	SOPA	Nabiças	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>136,80cal - Prot:2,7g - Lip:5,3g - HC:17,9g AGS:0,9g - Açúcares:4,0g</div></div>
Empadão de atum com cenoura ralada	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>408,00cal - Prot:24,1g - Lip:13,4g - HC:42,2g AGS:2,4g - Açúcares:0,9g - Sal:2,3g</div></div>	GERAL	Almôndegas de tomatada com arroz primavera	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>630,00cal - Prot:19,0g - Lip:39,1g - HC:59,0g AGS:1,0g - Açúcares:0,9g - 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>408,00cal - Prot:24,1g - Lip:13,4g - HC:42,2g AGS:2,4g - Açúcares:0,9g - Sal:2,3g</div></div>	DIETA	Hamburguer grelhado com massa e legumes	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>745,00cal - Prot:22,7g - Lip:40,9g - HC:48,8g AGS:10,9g - Açúcares:1,7g - Sal:1,9g</div></div>
Salada de atum com ovo e massa	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>648,36cal - Prot:27,1g - Lip:18,4g - HC:37,9g AGS:3,9g - Açúcares:1,9g</div></div>	INFANTIL		
Gelatina de morango	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>178,50cal - Prot:4,8g - Lip:1,2g - HC:33,1g AGS:1,7g - Açúcares:32,5g - Sal:0,0g</div></div>	SOBREMESA	Fruta da época	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>99,38cal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares: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>151,80cal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:19,3g AGS:0,9g - Açúcares:5,4g - Sal:2,2g</div></div>	SOPA	Caldo verde	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>151,80cal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:19,3g AGS:0,9g - Açúcares:5,4g - Sal:2,2g</div></div>
Carne guisada com macarronete e legumes	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>700,00cal - Prot:42,7g - Lip:30,0g - HC:49,0g AGS:5,9g - Açúcares:3,2g - Sal:6,4g</div></div>	GERAL	Carapau frito com salada à camponesa	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>815,40cal - Prot:40,0g - Lip:42,4g - HC:72,9g AGS:4,9g - Açúcares:4,4g - Sal:6,4g</div></div>
Coelho estufado com ervilhas e arroz	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>516,60cal - Prot:37,1g - Lip:0,7g - HC:70,1g AGS:2,1g - Açúcares:0,5g - Sal:4,2g</div></div>	DIETA	Abrótea cozida com salada à camponesa	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>490,80cal - Prot:19,7g - Lip:26,5g - HC:40,9g AGS:4,4g - Açúcares:2,0g - Sal:4,7g</div></div>
Carne guisada com legumes e arroz		INFANTIL		
Fruta da época	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>99,38cal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS: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>99,38cal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g</div></div>
SÁBADO				
Feijão verde	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>151,80cal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:19,3g AGS:0,9g - Açúcares:5,4g - Sal:2,2g</div></div>	SOPA	Feijão verde	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>151,80cal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:19,3g AGS:0,9g - Açúcares:5,4g - Sal:2,2g</div></div>
Peixe à Gomes de Sá	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>490,80cal - Prot:19,7g - Lip:26,5g - HC:40,9g AGS:4,4g - Açúcares:2,0g - Sal:4,7g</div></div>	GERAL	Costoletas de cebolada com puré de batata e salada	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>611,00cal - Prot:32,5g - Lip:21,8g - HC:72,0g AGS:2,9g - Açúcares:3,2g - Sal:2,7g</div></div>
Peixe à Gomes de Sá	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>490,80cal - Prot:19,7g - Lip:26,5g - HC:40,9g AGS:4,4g - Açúcares:2,0g - Sal:4,7g</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>644,76cal - Prot:37,1g - Lip:23,9g - HC:72,4g AGS:4,9g - Açúcares:3,0g - Sal:2,7g</div></div>
Doce	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>178,50cal - Prot:0,0g - Lip:0,0g - HC:43,7g AGS:0,0g - Açúcares:43,3g - Sal:0,0g</div></div>	SOBREMESA	Fruta da época	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>99,38cal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS: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>233,76cal - Prot:5,3g - Lip:15,4g - HC:16,1g AGS:4,4g - Açúcares:2,8g - Sal:2,5g</div></div>	SOPA	Espinafres	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>233,76cal - Prot:5,3g - Lip:15,4g - HC:16,1g AGS:4,4g - Açúcares:2,8g - Sal:2,5g</div></div>
Peito de peru estufado com massa e legumes	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>611,60cal - Prot:41,6g - Lip:30,6g - HC:63,3g AGS:3,6g - Açúcares:3,6g - Sal:6,3g</div></div>	GERAL	Arroz de peixe	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>606,00cal - Prot:29,0g - Lip:12,0g - HC:72,0g AGS:2,9g - Açúcares:3,2g - Sal:4,4g</div></div>
Peito de peru estufado com massa e legumes	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>611,60cal - Prot:41,6g - Lip:30,6g - HC:63,3g AGS:3,6g - Açúcares:3,6g - Sal:6,3g</div></div>	DIETA	Arroz de peixe	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>606,00cal - Prot:29,0g - Lip:12,0g - HC:72,0g AGS:2,9g - Açúcares:3,2g - Sal:4,4g</div></div>
Fruta da época	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>99,38cal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS: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>99,38cal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS: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)

1 GLÚTEN  
2 LACTOSES

3 OVO  
4 PEIXE/CRUSTÁCEOS

5 MIOQUINOS  
6 CRUSTÁCEOS

7 AMENDOINS  
8 FRUTOS DE CASCA RUAS

9 SOJA  
10 SÊSAMO

11 MOESTRATO  
12 ALERGIAS

13 TREMOÇOS  
14 TENDRORE E SALICÓRNIS

Ana Nunes - Nutricionista - CP: 2376 N