

Ementa Semanal 6

CERCIPENICHE

01/04/2019 a 7/04/2019

ALMOÇO			
SEGUNDA-FEIRA			
Feijão verde	    151,88kcal - Prot: 3,5g - Lip: 5,4g - HC: 18,3g - AGL: 0,2g - Açúcares: 5,4g - AGL: 0,2g -	SOPA	Feijão verde
Esparguete à bolonhesa com salada mista	    770,98kcal - Prot: 30,4g - Lip: 41,2g - HC: 68,3g - AGL: 0,2g - Açúcares: 3,7g - AGL: 0,2g -	GERAL	Filetes no forno co
Bife de cebolada com massa e salada	    704,79kcal - Prot: 42,2g - Lip: 37,0g - HC: 61,4g - AGL: 0,2g - Açúcares: 3,0g - AGL: 0,2g -	DIETA/CD/SAD	Filetes no forno co
Fruta da época	    99,36kcal - Prot: 1,3g - Lip: 0,0g - HC: 21,1g - AGL: 0,0g - Açúcares: 17,8g -	SOBREMESA	Doce a definir
TERÇA-FEIRA			
Espinafres	    157,88kcal - Prot: 3,2g - Lip: 5,4g - HC: 21,5g - AGL: 0,2g - Açúcares: 7,6g - AGL: 0,2g -	SOPA	Espinafres
Salada de atum com ovo e feijão frade	    783,51kcal - Prot: 41,0g - Lip: 39,0g - HC: 55,2g - AGL: 0,2g - Açúcares: 3,0g - AGL: 0,2g -	GERAL	Perú salteado com
Salada de peixe	    384,16kcal - Prot: 20,0g - Lip: 37,0g - HC: 27,2g - AGL: 0,2g - Açúcares: 1,0g - AGL: 0,2g -	DIETA	Perú salteado com
Saladinha de atum com ovo	    84,56kcal - Prot: 2,1g - Lip: 0,0g - HC: 0,0g - AGL: 0,0g - Açúcares: 0,0g -	INFANTIL	
Gelatina	    84,56kcal - Prot: 2,1g - Lip: 0,0g - HC: 0,0g - AGL: 0,0g - Açúcares: 0,0g -	SOBREMESA	Fruta da época
QUARTA-FEIRA			
Ervilhas	    155,48kcal - Prot: 3,8g - Lip: 5,4g - HC: 20,4g - AGL: 0,2g - Açúcares: 5,3g - AGL: 0,2g -	SOPA	Ervilhas
Stroganoff de frango com arroz de cenoura e salada	    662,28kcal - Prot: 38,0g - Lip: 39,0g - HC: 68,3g - AGL: 0,2g - Açúcares: 5,0g - AGL: 0,2g -	GERAL	Jardineira de pota
Coelho estufado com arroz de ervilhas	    633,48kcal - Prot: 50,0g - Lip: 24,4g - HC: 51,4g - AGL: 0,2g - Açúcares: 4,6g - AGL: 0,2g -	DIETA	Jardineira de pota
Fruta da época	    99,36kcal - Prot: 1,3g - Lip: 0,0g - HC: 21,1g - AGL: 0,0g - Açúcares: 17,8g -	SOBREMESA	Fruta da época
QUINTA-FEIRA			
Caldo verde	    233,76kcal - Prot: 5,2g - Lip: 15,4g - HC: 16,4g - AGL: 0,2g - Açúcares: 2,8g - AGL: 0,2g -	SOPA	Caldo verde
Filetes fritos com salada à camponesa	    668,54kcal - Prot: 27,3g - Lip: 18,8g - HC: 97,2g - AGL: 0,2g - Açúcares: 1,0g - AGL: 0,2g -	GERAL	Costoletas de cebu
Filetes no forno com puré de batata e legumes	    551,56kcal - Prot: 29,2g - Lip: 27,0g - HC: 51,4g - AGL: 0,2g - Açúcares: 3,0g - AGL: 0,2g -	DIETA	Bife de cebolada c
Douradinhos no forno com salada à camponesa	    179,56kcal - Prot: 4,0g - Lip: 3,2g - HC: 13,1g - AGL: 0,2g - Açúcares: 12,5g - AGL: 0,2g -	INFANTIL	
Mousse de morango/ Ovo estrelado de fruta	    179,56kcal - Prot: 4,0g - Lip: 3,2g - HC: 13,1g - AGL: 0,2g - Açúcares: 12,5g - AGL: 0,2g -	SOBREMESA	Fruta da época
SEXTA-FEIRA			
Nabiças	    138,88kcal - Prot: 6,7g - Lip: 1,7g - HC: 23,0g - AGL: 0,2g - Açúcares: 4,0g - AGL: 0,2g -	SOPA	Nabiças
Frango assado no forno com massa e salada	    456,88kcal - Prot: 49,4g - Lip: 39,0g - HC: 57,0g - AGL: 0,2g - Açúcares: 3,0g - AGL: 0,2g -	GERAL	Arroz de peixe cor
Frango assado no forno com massa e salada	    708,88kcal - Prot: 50,2g - Lip: 26,0g - HC: 68,3g - AGL: 0,2g - Açúcares: 3,0g - AGL: 0,2g -	DIETA	Arroz de peixe cor
Fruta da época	    99,36kcal - Prot: 1,3g - Lip: 0,0g - HC: 21,1g - AGL: 0,0g - Açúcares: 17,8g -	SOBREMESA	Doce a definir
SÁBADO			
Creme de cenoura	    152,46kcal - Prot: 4,0g - Lip: 5,4g - HC: 18,5g - AGL: 0,2g - Açúcares: 4,0g - AGL: 0,2g -	SOPA	Creme de cenoura
Tintureira de coentrada com batata e legumes	    521,98kcal - Prot: 27,5g - Lip: 22,2g - HC: 50,0g - AGL: 0,2g - Açúcares: 3,0g - AGL: 0,2g -	GERAL	Hambúrguer grelh
Tintureira de coentrada com batata e legumes	    521,98kcal - Prot: 27,5g - Lip: 22,2g - HC: 50,0g - AGL: 0,2g - Açúcares: 3,0g - AGL: 0,2g -	DIETA	Hambúrguer de av
Fruta da época	    175,56kcal - Prot: 0,0g - Lip: 0,0g - HC: 43,7g - AGL: 0,0g - Açúcares: 43,2g -	SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO			
Espinafres	    138,88kcal - Prot: 2,7g - Lip: 5,3g - HC: 17,0g - AGL: 0,2g - Açúcares: 4,0g - AGL: 0,2g -	SOPA	Espinafres
Carne de porco estufada com arroz de grelos	    708,88kcal - Prot: 42,7g - Lip: 39,0g - HC: 68,3g - AGL: 0,2g - Açúcares: 3,0g - AGL: 0,2g -	GERAL	Pastéis de bacalha
Carne de porco estufada com arroz de grelos	    704,79kcal - Prot: 42,2g - Lip: 39,0g - HC: 61,4g - AGL: 0,2g - Açúcares: 3,0g - AGL: 0,2g -	DIETA	Douradinhos no fo
Doce a definir	    99,36kcal - Prot: 1,3g - Lip: 0,0g - HC: 21,1g - AGL: 0,0g - Açúcares: 17,8g -	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 alergénio glúten (a excepção das dietas sem glúten)

 GLUTEN
 LACTOSE

 OVO
 PEIXE/PEIXADO

 MOLUSCO
 CRUSTÁCEO
 AMENDMENTOS
 FRUTOS DE CASCA DE CASTANHA
 SOJA
 SÊSAMO
 MOSTARDA
 AMENDOIM
 TRIGO
 TRIGO

Ana Nunes - Nutricionista - CP: 2378 N

JANTAR

com puré de legumes

com puré de legumes

153,8kcal - Prot:5,2g - Lip:5,4g -
HC:18,3g AGOS:0,5g - Açúcares:5,4g -
Sal:2,7g

446,5kcal - Prot:28,0g - Lip:3,2g -
HC:47,3g AGOS:2,2g - Açúcares:4,2g -
Sal:2,7g

446,5kcal - Prot:28,0g - Lip:3,2g -
HC:47,3g AGOS:2,2g - Açúcares:4,2g -
Sal:2,7g

99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g -
HC:21,2g AGOS:0,3g -
Açúcares:17,8g - Sal:0,0g

com massa e mistura chinesa

com massa e mistura chinesa

153,8kcal - Prot:5,2g - Lip:5,4g -
HC:18,3g AGOS:0,5g - Açúcares:5,4g -
Sal:2,7g

704,7kcal - Prot:42,2g - Lip:2,0g -
HC:41,3g AGOS:0,5g - Açúcares:2,0g -
Sal:4,3g

704,7kcal - Prot:42,2g - Lip:2,0g -
HC:41,3g AGOS:0,5g - Açúcares:2,0g -
Sal:4,3g

99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g -
HC:21,2g AGOS:0,3g -
Açúcares:17,8g - Sal:0,0g

153,8kcal - Prot:5,2g - Lip:5,4g -
HC:18,3g AGOS:0,5g - Açúcares:5,4g -
Sal:2,7g

490,8kcal - Prot:18,7g - Lip:2,0g -
HC:40,3g AGOS:4,4g - Açúcares:2,0g -
Sal:4,2g

490,8kcal - Prot:18,7g - Lip:2,0g -
HC:40,3g AGOS:4,4g - Açúcares:2,0g -
Sal:4,2g

99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g -
HC:21,2g AGOS:0,3g -
Açúcares:17,8g - Sal:0,0g

com salada

com salada

233,7kcal - Prot:5,2g - Lip:15,4g -
HC:18,3g AGOS:4,4g - Açúcares:2,0g -
Sal:2,7g

612,6kcal - Prot:41,5g - Lip:20,5g -
HC:40,3g AGOS:3,8g - Açúcares:3,8g -
Sal:4,3g

612,6kcal - Prot:41,5g - Lip:20,5g -
HC:40,3g AGOS:3,8g - Açúcares:3,8g -
Sal:4,3g

99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g -
HC:21,2g AGOS:0,3g -
Açúcares:17,8g - Sal:0,0g

com salada

com salada

153,8kcal - Prot:5,2g - Lip:5,4g -
HC:18,3g AGOS:0,5g - Açúcares:5,4g -
Sal:2,7g

506,0kcal - Prot:23,0g - Lip:3,2g -
HC:75,3g AGOS:2,2g - Açúcares:3,2g -
Sal:2,7g

506,0kcal - Prot:23,0g - Lip:3,2g -
HC:75,3g AGOS:2,2g - Açúcares:3,2g -
Sal:2,7g

99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g -
HC:21,2g AGOS:0,3g -
Açúcares:17,8g - Sal:0,0g

com massa e legumes

com massa e legumes

153,8kcal - Prot:5,2g - Lip:5,4g -
HC:18,3g AGOS:0,5g - Açúcares:5,4g -
Sal:2,7g

754,5kcal - Prot:27,5g - Lip:6,4g -
HC:78,8g AGOS:18,0g -
Açúcares:0,0g - Sal:4,4g

743,5kcal - Prot:22,7g - Lip:40,0g -
HC:48,8g AGOS:18,0g -
Açúcares:0,7g - Sal:4,3g

99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g -
HC:21,2g AGOS:0,3g -
Açúcares:17,8g - Sal:0,0g

com salada à camponesa

com salada à camponesa

153,8kcal - Prot:5,2g - Lip:5,4g -
HC:18,3g AGOS:0,5g - Açúcares:5,4g -
Sal:2,7g

665,9kcal - Prot:10,5g - Lip:21,5g -
HC:75,3g AGOS:3,8g - Açúcares:0,3g -
Sal:5,5g

490,8kcal - Prot:18,7g - Lip:2,0g -
HC:40,3g AGOS:4,4g - Açúcares:2,0g -
Sal:4,2g

99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g -
HC:21,2g AGOS:0,3g -
Açúcares:17,8g - Sal:0,0g