


















































































































# Ementa Semanal 6

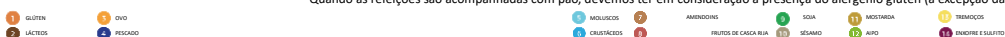
CERCIPENICHE

22/07/2019 a 28/07/2019

ALMOÇO		JANTAR	
SEGUNDA-FEIRA			
Feijão verde	    151.8kcal - Prot: 3.2g - Lip: 5.4g - HC: 19.3g ADO: 0.3g - Açúcares: 0.5g - Sal: 2.2g	SOPA	Feijão verde
Esparguete à bolonhesa	    770.8kcal - Prot: 30.4g - Lip: 47.7g - HC: 68.3g ADO: 12.7g - Açúcares: 1.7g - Sal: 2.9g	GERAL	Filetes no forno com puré de legumes
Hamburguer grelhado com massa e salada mista	 704.7kcal - Prot: 42.2g - Lip: 29.9g - HC: 45.4g ADO: 4.9g - Açúcares: 2.7g - Sal: 4.3g	DIETA	Filetes no forno com puré de legumes
Bifes panados com arroz primavera e salada mista	    704.7kcal - Prot: 42.2g - Lip: 29.9g - HC: 45.4g ADO: 4.9g - Açúcares: 2.7g - Sal: 4.3g	CD/SAD	
Fruta da época	    99.38kcal - Prot: 1.3g - Lip: 0.3g - HC: 21.3g ADO: 0.1g - Açúcares: 0.7g - Sal: 0.0g	SOBREMESA	Doce a definir
TERÇA-FEIRA			
Juliana	    157.8kcal - Prot: 3.2g - Lip: 5.4g - HC: 27.1g ADO: 0.3g - Açúcares: 0.7g - Sal: 2.2g	SOPA	Juliana
Peixe à Gomes de Sá	    781.1kcal - Prot: 41.9g - Lip: 69.0g - HC: 58.2g ADO: 4.5g - Açúcares: 3.6g - Sal: 3.3g	GERAL/DIETA	Frango salteado com massa e mistura chinesa
Bacalhau à Gomes de Sá	    846.1kcal - Prot: 20.0g - Lip: 35.3g - HC: 57.0g ADO: 5.4g - Açúcares: 0.9g - Sal: 4.7g	CD/SAD	Frango salteado com massa e mistura chinesa
Gelatina	    84.58kcal - Prot: 21.3g - Lip: 0.0g - HC: 0.0g ADO: 0.0g - Açúcares: 0.0g - Sal: 0.0g	SOBREMESA	Fruta da época
QUARTA-FEIRA			
Nabiças	    155.4kcal - Prot: 3.8g - Lip: 5.4g - HC: 19.3g ADO: 0.3g - Açúcares: 0.5g - Sal: 2.2g	SOPA	Nabiças
Strogonoff* de frango com arroz de cenoura *ACOMP	    682.2kcal - Prot: 38.0g - Lip: 36.2g - HC: 58.3g ADO: 2.2g - Açúcares: 0.9g - Sal: 4.7g	GERAL	Jardineira de pota
Bife frango grelhado com arroz de cenoura e salada	    633.4kcal - Prot: 50.0g - Lip: 34.4g - HC: 51.4g ADO: 0.5g - Açúcares: 4.6g - Sal: 4.4g	DIETA	Jardineira de pota
Fruta da época	    99.38kcal - Prot: 1.3g - Lip: 0.3g - HC: 21.3g ADO: 0.1g - Açúcares: 0.7g - Sal: 0.0g	SOBREMESA	Fruta da época
QUINTA-FEIRA			
Creme de legumes	    151.8kcal - Prot: 3.2g - Lip: 15.4g - HC: 16.3g ADO: 4.4g - Açúcares: 0.7g - Sal: 2.7g	SOPA	Creme de legumes
Filetes fritos com salada à camponesa	    668.5kcal - Prot: 27.3g - Lip: 18.0g - HC: 57.0g ADO: 5.0g - Açúcares: 1.9g - Sal: 2.9g	GERAL	Bifanas de cebolada com massa e salada
Filetes no forno com salada à camponesa	    668.5kcal - Prot: 27.3g - Lip: 18.0g - HC: 57.0g ADO: 5.0g - Açúcares: 1.9g - Sal: 2.9g	DIETA	Bifes de cebolada com massa e salada
Pudim / Ovo estrelado de fruta	    176.5kcal - Prot: 4.0g - Lip: 5.2g - HC: 18.3g ADO: 1.7g - Açúcares: 6.2g - Sal: 0.2g	SOBREMESA	Fruta da época
SEXTA-FEIRA			
Caldo verde	    136.8kcal - Prot: 6.7g - Lip: 1.7g - HC: 23.0g ADO: 0.9g - Açúcares: 0.0g - Sal: 1.3g	SOPA	Caldo verde
Costoletas fritas com arroz de ervilhas	    668.5kcal - Prot: 40.3g - Lip: 36.2g - HC: 57.0g ADO: 5.0g - Açúcares: 1.9g - Sal: 2.9g	GERAL	Salada de atum
Coelho estufado com arroz de ervilhas	    708.8kcal - Prot: 50.2g - Lip: 26.0g - HC: 45.4g ADO: 4.2g - Açúcares: 1.9g - Sal: 4.3g	DIETA	Salada de atum
Fruta da época	    99.38kcal - Prot: 1.3g - Lip: 0.3g - HC: 21.3g ADO: 0.1g - Açúcares: 0.7g - Sal: 0.0g	SOBREMESA	Doce a definir
SÁBADO			
Creme de cenoura	    152.4kcal - Prot: 4.9g - Lip: 5.3g - HC: 18.3g ADO: 0.9g - Açúcares: 4.4g - Sal: 2.2g	SOPA	Creme de cenoura
Tintureira de coentrada com batata e legumes	    521.8kcal - Prot: 27.5g - Lip: 22.2g - HC: 50.0g ADO: 5.7g - Açúcares: 2.3g - Sal: 4.3g	GERAL	Hambúrguer grelhado com massa e legumes
Tintureira de coentrada com batata e legumes	    521.8kcal - Prot: 27.5g - Lip: 22.2g - HC: 50.0g ADO: 5.7g - Açúcares: 2.3g - Sal: 4.3g	DIETA	Hambúrguer de aves grelhado com massa e legumes salteados
Fruta da época	    176.5kcal - Prot: 0.0g - Lip: 0.0g - HC: 41.7g ADO: 0.0g - Açúcares: 6.2g - Sal: 0.3g	SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO			
Espinafres	    152.4kcal - Prot: 2.7g - Lip: 5.3g - HC: 17.9g ADO: 0.9g - Açúcares: 4.0g - Sal: 2.4g	SOPA	Espinafres
Carne de porco com arroz de grelos	    700.0kcal - Prot: 42.7g - Lip: 26.0g - HC: 50.0g ADO: 5.0g - Açúcares: 2.3g - Sal: 4.3g	GERAL	Pastéis de bacalhau com salada à camponesa
Carne de porco com arroz de grelos	    704.7kcal - Prot: 42.2g - Lip: 29.9g - HC: 45.4g ADO: 4.9g - Açúcares: 2.7g - Sal: 4.3g	DIETA	Douradinhos no forno com salada à camponesa
Doce a definir	    99.38kcal - Prot: 1.3g - Lip: 0.3g - HC: 21.3g ADO: 0.1g - Açúcares: 0.7g - Sal: 0.0g	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 (à excepção das dietas sem glúten)





n:1.2g -  
9.3g  
carex:5.4g  
   
n:28.0g -  
47.3g  
carex:5.2g  
   
n:28.0g -  
47.3g  
carex:5.2g

~1.3g -  
1.1g  
carex:17.8g -

n:1.2g -  
1.1g  
carex:17.8g  
  
n:42.3g -  
61.3g  
carex:2.9g -  
  
n:42.3g -  
61.3g  
carex:2.9g

~1.3g -  
1.1g  
carex:17.8g -

n:3.2g -  
9.6g  
carex:5.3g  
  
n:10.7g -  
40.0g  
carex:2.0g -  
  
n:10.7g -  
40.0g  
carex:2.0g

~1.3g -  
1.1g  
carex:17.8g -

n:5.2g -  
15.1g  
carex:2.8g -  
  
n:41.6g -  
61.3g  
carex:3.6g -

~1.3g -  
1.1g  
carex:17.8g -

n:6.7g -  
3.9g  
carex:0.6g  
   
n:12.0g -  
72.5g  
carex:1.0g -  
   
n:23.0g -  
72.5g  
carex:1.0g  
  
~1.3g -  
1.1g  
carex:17.8g -

n:4.0g -  
8.5g  
carex:4.4g -  
  
n:27.5g -  
76.8g  
carex:8.8g -  
  
  
n:22.7g -  
84.5g  
carex:5.7g -  
  
~1.3g -  
1.1g  
carex:17.8g -

n:2.2g -  
7.0g  
   
n:20.0g -  
97.0g  
carex:0.1g -  
  
n:10.7g -  
40.0g  
carex:2.0g -  
  
~1.3g -  
1.1g  
carex:17.8g -