

# Ementa Semanal 8

CERCIPENICHE

De 10/06/19 a 16/06/19

ALMOÇO		JANTAR		
SEGUNDA-FEIRA - Feriado				
Feijão	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>154,8kcal - Prot:3,7g - Lip:5,4g - HC:20,2g ADES:0,5g - Açúcares:6,3g - Sat:2,2g</div></div>	SOPA	Feijão	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>154,8kcal - Prot:3,7g - Lip:5,4g - HC:20,2g ADES:0,5g - Açúcares:6,3g - Sat:2,2g</div></div>
Arroz à valenciana	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>642,8kcal - Prot:35,2g - Lip:27,5g - HC:58,8g ADES:7,7g - Açúcares:11,1g - Sat:2,7g</div></div>	GERAL	Medalhões de pescada com puré de legumes	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>669,8kcal - Prot:33,8g - Lip:27,9g - HC:57,0g ADES:4,2g - Açúcares:1,4g - Sat:2,7g</div></div>
Arroz à valenciana	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>595,76kcal - Prot:40,2g - Lip:27,8g - HC:43,3g ADES:3,2g - Açúcares:2,9g - Sat:4,3g</div></div>	DIETA	Medalhões de pescada com puré de legumes	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>554,9kcal - Prot:27,5g - Lip:17,5g - HC:37,9g ADES:3,5g - Açúcares:1,8g - Sat:4,4g</div></div>
Fruta da época	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>99,36kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g ADES:0,1g - Açúcares:17,8g - Sat: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><div></div><div></div><div></div></div><div>99,36kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g ADES:0,1g - Açúcares:17,8g - Sat:0,0g</div></div>
TERÇA-FEIRA				
Hortaliça	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>151,8kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:18,3g ADES:0,5g - Açúcares:5,4g - Sat:2,2g</div></div>	SOPA	Hortaliça	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>151,8kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:18,3g ADES:0,5g - Açúcares:5,4g - Sat:2,2g</div></div>
Massada de peixe	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>551,5kcal - Prot:29,1g - Lip:22,6g - HC:51,1g ADES:3,9g - Açúcares:3,9g - Sat:4,3g</div></div>	GERAL	Jardineira de carne	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>700,8kcal - Prot:42,7g - Lip:30,8g - HC:62,4g ADES:5,8g - Açúcares:3,9g - Sat:4,4g</div></div>
Massada de peixe	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>551,5kcal - Prot:29,1g - Lip:22,6g - HC:51,1g ADES:3,9g - Açúcares:3,9g - Sat:4,3g</div></div>	DIETA	Jardineira de carne	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>509,4kcal - Prot:41,2g - Lip:30,4g - HC:51,8g ADES:5,2g - Açúcares:2,9g - Sat:4,2g</div></div>
Filetes fritos com salada à camponesa	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>468,5kcal - Prot:20,8g - Lip:12,0g - HC:32,0g ADES:5,8g - Açúcares:1,5g - Sat:2,8g</div></div>	SAD/CD		
Massada de peixe	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>551,5kcal - Prot:29,1g - Lip:22,6g - HC:51,1g ADES:3,9g - Açúcares:3,9g - Sat:4,3g</div></div>	INFANTIL		
Fruta da época	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>213,7kcal - Prot:3,0g - Lip:7,6g - HC:32,0g ADES:0,2g - Açúcares:21,5g - Sat:0,2g</div></div>	SOBREMESA	Fruta da época	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>99,36kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g ADES:0,1g - Açúcares:17,8g - Sat:0,0g</div></div>
QUARTA-FEIRA				
Feijão verde	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>155,4kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:20,4g ADES:0,5g - Açúcares:5,3g - Sat:2,2g</div></div>	SOPA	Feijão verde	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>155,4kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:20,4g ADES:0,5g - Açúcares:5,3g - Sat:2,2g</div></div>
Grelhada mista (costoleta/salsicha) com arroz primavera	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>1338,3kcal - Prot:48,1g - Lip:77,6g - HC:141,4g ADES:6,2g - Açúcares:8,9g - Sat:4,3g</div></div>	GERAL	Salada de peixe à camponesa	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>368,1kcal - Prot:20,5g - Lip:39,3g - HC:62,4g ADES:5,8g - Açúcares:1,9g - Sat:4,2g</div></div>
Bife de frango grelhado com arroz primavera	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>708,8kcal - Prot:50,2g - Lip:26,0g - HC:45,4g ADES:3,2g - Açúcares:3,9g - Sat:4,3g</div></div>	DIETA	Salada de peixe à camponesa	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>368,1kcal - Prot:20,5g - Lip:39,3g - HC:62,4g ADES:5,8g - Açúcares:1,9g - Sat:4,2g</div></div>
Croquetes de carne com arroz primavera	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>468,5kcal - Prot:20,8g - Lip:12,0g - HC:32,0g ADES:5,8g - Açúcares:1,5g - Sat:2,8g</div></div>	SAD/CD		
Pudim de caramelo / ovo estrelado de fruta	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g ADES:0,1g - Açúcares:17,8g - Sat:0,0g</div></div>	SOBREMESA	Fruta da época	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g ADES:0,1g - Açúcares:17,8g - Sat:0,0g</div></div>
QUINTA-FEIRA				
Espinafres	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>152,4kcal - Prot:4,0g - Lip:5,5g - HC:18,5g ADES:0,5g - Açúcares:4,4g - Sat:2,2g</div></div>	SOPA	Espinafres	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>152,4kcal - Prot:4,0g - Lip:5,5g - HC:18,5g ADES:0,5g - Açúcares:4,4g - Sat:2,2g</div></div>
Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>621,4kcal - Prot:30,1g - Lip:36,6g - HC:38,0g ADES:3,9g - Açúcares:3,9g - Sat:4,3g</div></div>	GERAL	Bifana de cebolada com esparguete e salada	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>704,7kcal - Prot:42,7g - Lip:29,9g - HC:62,4g ADES:5,8g - Açúcares:2,9g - Sat:4,2g</div></div>
Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>480,5kcal - Prot:20,7g - Lip:26,5g - HC:40,3g ADES:4,4g - Açúcares:2,9g - Sat:4,2g</div></div>	DIETA	Bifana de cebolada com esparguete e salada	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>704,7kcal - Prot:42,7g - Lip:29,9g - HC:62,4g ADES:5,8g - Açúcares:2,9g - Sat:4,2g</div></div>
Solha no forno com batata e feijão verde		SAD/CD		
Salada de atum com massa		INFANTIL		
Fruta da época	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>179,5kcal - Prot:4,0g - Lip:3,2g - HC:33,1g ADES:1,7g - Açúcares:32,1g - Sat:0,0g</div></div>	SOBREMESA	Fruta da época	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g ADES:0,1g - Açúcares:17,8g - Sat:0,0g</div></div>
SEXTA-FEIRA				
Creme de legumes	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>151,3kcal - Prot:4,0g - Lip:6,2g - HC:16,6g ADES:0,5g - Açúcares:5,2g - Sat:2,2g</div></div>	SOPA	Creme de legumes	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>151,3kcal - Prot:4,0g - Lip:6,2g - HC:16,6g ADES:0,5g - Açúcares:5,2g - Sat:2,2g</div></div>
Macarronada de carne com cenoura	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>627,8kcal - Prot:32,2g - Lip:52,3g - HC:80,4g ADES:5,4g - Açúcares:6,9g - Sat:8,7g</div></div>	GERAL	Arroz de peixe	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>490,8kcal - Prot:19,7g - Lip:26,5g - HC:40,3g ADES:4,4g - Açúcares:2,0g - Sat:4,2g</div></div>
Frango assado com massa e legumes	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>636,0kcal - Prot:38,5g - Lip:22,3g - HC:71,2g ADES:5,3g - Açúcares:2,0g - Sat:4,3g</div></div>	DIETA	Arroz de peixe	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>490,8kcal - Prot:19,7g - Lip:26,5g - HC:40,3g ADES:4,4g - Açúcares:2,0g - Sat:4,2g</div></div>
Carne guisada com cenoura e arroz		SAD/CD		
Gelatina	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g ADES:0,1g - Açúcares:17,8g - Sat:0,0g</div></div>	SOBREMESA	Fruta da época	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g ADES:0,1g - Açúcares:17,8g - Sat:0,0g</div></div>
SÁBADO				
Caldo verde	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>150,8kcal - Prot:3,7g - Lip:5,4g - HC:21,4g ADES:0,5g - Açúcares:7,7g - Sat:2,2g</div></div>	SOPA	Caldo verde	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>150,8kcal - Prot:3,7g - Lip:5,4g - HC:21,4g ADES:0,5g - Açúcares:7,7g - Sat:2,2g</div></div>
Abrótea à lagareiro com couve flôr	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>489,8kcal - Prot:20,0g - Lip:16,7g - HC:42,4g ADES:2,7g - Açúcares:2,9g - Sat:4,3g</div></div>	GERAL	Empadão de carne com cenoura ralada	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>708,8kcal - Prot:50,2g - Lip:26,0g - HC:45,4g ADES:3,2g - Açúcares:3,9g - Sat:4,3g</div></div>
Abrótea à lagareiro com couve flôr	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>484,8kcal - Prot:26,5g - Lip:22,0g - HC:42,4g ADES:3,2g - Açúcares:2,9g - Sat:4,3g</div></div>	DIETA	Empadão de carne com cenoura ralada	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>708,8kcal - Prot:50,2g - Lip:26,0g - HC:45,4g ADES:3,2g - Açúcares:3,9g - Sat:4,3g</div></div>
Fruta da época	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>170,3kcal - Prot:0,8g - Lip:0,0g - HC:41,3g ADES:0,0g - Açúcares:41,2g - Sat:0,0g</div></div>	SOBREMESA	Fruta da época	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g ADES:0,1g - Açúcares:17,8g - Sat:0,0g</div></div>
DOMINGO				
Juliana	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>151,3kcal - Prot:3,7g - Lip:5,7g - HC:19,0g ADES:1,0g - Açúcares:5,1g - Sat:2,2g</div></div>	SOPA	Juliana	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>151,3kcal - Prot:3,7g - Lip:5,7g - HC:19,0g ADES:1,0g - Açúcares:5,1g - Sat:2,2g</div></div>
Lombo de porco com arroz e legumes	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>633,4kcal - Prot:50,0g - Lip:24,4g - HC:55,4g ADES:5,3g - Açúcares:4,4g - Sat:4,4g</div></div>	GERAL	Douradinhos no forno com salada à camponesa	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>532,8kcal - Prot:25,4g - Lip:23,0g - HC:54,3g ADES:5,4g - Açúcares:1,9g - Sat:4,0g</div></div>
Lombo de porco com arroz e legumes	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>633,4kcal - Prot:50,0g - Lip:24,4g - HC:55,4g ADES:5,3g - Açúcares:4,4g - Sat:4,4g</div></div>	DIETA	Douradinhos no forno com salada à camponesa	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>532,8kcal - Prot:25,4g - Lip:22,4g - HC:55,3g ADES:5,3g - Açúcares:3,9g - Sat:4,3g</div></div>
Pudim	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g ADES:0,1g - Açúcares:17,8g - Sat:0,0g</div></div>	SOBREMESA	Fruta da época	<div><div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div><div></div></div><div>99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g ADES:0,1g - Açúcares:17,8g - Sat: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 amido (glúten) e a presença das dietas sem glúten

1 GLÚTEN 2 LACTEÍDOS 3 OVOS 4 PESCADOS 5 MOLÍSCULOS 6 CRUSTÁCEOS 7 AMENDOIM 8 FRUTOS DE CAÇA RUIM 9 SOJA 10 SEMADIA 11 ALERGIAS 12 TENDÃO 13 ENFERME E SQUATTO

Alma Nova - Nutricionista - CP: 2378 N