
































Ementa Semanal 8

De 15/04/2019 a 21/04/19

CERCIPENICHE

ALMOÇO		JANTAR	
SEGUNDA-FEIRA🍽️			
Espinafres	 154.0kcal - Prot:3,7g - Lip:5,4g - HC:20,2g A05:0,0g - Açúcares:0,2g - Sal:2,2g	SOPA	Espinafres
Esparguete à bolonhesa com salada mista	 770.0kcal - Prot:36,4g - Lip:41,7g - HC:43,1g A05:12,7g - Açúcares:1,7g - Sal:1,3g	GERAL	Calamares com arroz de tomate e salada
Peito de peru estufado com massa e legumes salteados	 109,76kcal - Prot:40,2g - Lip:17,8g - HC:13,3g A05:0,5g - Açúcares:2,2g - Sal:4,3g	DIETA	Douradinhos com arroz de tomate e salada
Frango no forno com arroz e legumes salteados	 144,71kcal - Prot:24,7g - Lip:17,2g - HC:7,9g A05:1,0g - Açúcares:1,0g - Sal:2,2g	SAD/CD	
Fruta da época	 99,30kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,1g A05:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g	SOBREMESA	Mousse de chocolate/ Fruta da época
TERÇA-FEIRA			
Grão	 151,8kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:19,1g A05:0,0g - Açúcares:0,4g - Sal:2,2g	SOPA	Grão
Filetes assados no forno com batata e salada	 151,54kcal - Prot:20,1g - Lip:22,0g - HC:51,3g A05:0,3g - Açúcares:3,9g - Sal:4,3g	GERAL	Carne guisada com massa (macarronete) e legumes
Filetes assados no forno com batata e salada	 151,54kcal - Prot:20,1g - Lip:22,0g - HC:51,3g A05:0,3g - Açúcares:3,9g - Sal:4,3g	DIETA	Perú salteado com massa (macarronete) e legumes
Jardineira de pota		SAD/CD	
Pudim de caramelo / ovo estrelado de fruta	 213,76kcal - Prot:3,0g - Lip:9,4g - HC:32,0g A05:0,0g - Açúcares:25,5g - Sal:0,0g	SOBREMESA	Fruta da época
QUARTA-FEIRA			
Creme de legumes	 155,40kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:20,4g A05:0,0g - Açúcares:0,2g - Sal:2,2g	SOPA	Creme de legumes
Salsichas frescas grelhadas com arroz de pimentos	 118,00kcal - Prot:40,2g - Lip:17,8g - HC:13,3g A05:0,5g - Açúcares:0,9g - Sal:4,3g	GERAL	Salada de peixe
Bife de frango grelhado com arroz de pimentos	 108,88kcal - Prot:50,2g - Lip:14,0g - HC:43,4g A05:0,2g - Açúcares:0,4g - Sal:1,3g	DIETA	Salada de peixe
Grelhada mista com arroz de pimentos		SAD/CD	
Fruta da época	 99,30kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,1g A05:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g	SOBREMESA	Fruta da época
QUINTA-FEIRA			
Ervilhas	 152,4kcal - Prot:4,0g - Lip:5,2g - HC:18,5g A05:0,0g - Açúcares:0,4g - Sal:2,2g	SOPA	Ervilhas
Empadão de atum com cenoura ralada	 623,44kcal - Prot:30,1g - Lip:36,0g - HC:18,0g A05:0,2g - Açúcares:0,9g - Sal:4,3g	GERAL	Bifana de cebolada com esparguete e salada
Empadão de atum com cenoura ralada	 490,0kcal - Prot:19,7g - Lip:20,5g - HC:40,0g A05:0,4g - Açúcares:2,2g - Sal:4,3g	DIETA	Bifana de cebolada com esparguete e salada
Gelatina	 179,5kcal - Prot:4,0g - Lip:3,2g - HC:33,1g A05:1,7g - Açúcares:30,2g - Sal:0,0g	SOBREMESA	Fruta da época
SEXTA-FEIRA - Feriado			
Feijão verde	 151,8kcal - Prot:4,0g - Lip:5,2g - HC:18,4g A05:0,0g - Açúcares:0,2g - Sal:2,2g	SOPA	Feijão verde
Arroz de peixe à marinheiro	 127,08kcal - Prot:32,0g - Lip:5,2g - HC:18,0g A05:0,2g - Açúcares:0,9g - Sal:4,3g	GERAL	Ovos mexidos com cogumelos, legumes e batata frita
Arroz de peixe à marinheiro	 114,00kcal - Prot:38,0g - Lip:22,8g - HC:7,1g A05:0,3g - Açúcares:0,2g - Sal:4,3g	DIETA	Ovos mexidos com cogumelos, legumes e batata frita
Fruta da época	 99,30kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,1g A05:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g	SOBREMESA	Mousse de manga
SÁBADO			
Caldo verde	 155,80kcal - Prot:3,0g - Lip:5,4g - HC:21,6g A05:0,0g - Açúcares:0,7g - Sal:2,2g	SOPA	Caldo verde
Abrótea à lagareiro com couve flôr	 400,10kcal - Prot:20,0g - Lip:14,7g - HC:47,4g A05:2,7g - Açúcares:2,2g - Sal:4,3g	GERAL	Empadão de carne com salada mista
Abrótea à lagareiro com couve flôr	 484,0kcal - Prot:26,5g - Lip:22,0g - HC:42,4g A05:1,0g - Açúcares:2,2g - Sal:4,3g	DIETA	Empadão de carne com salada mista
Fruta da época	 179,5kcal - Prot:0,0g - Lip:0,0g - HC:43,7g A05:0,0g - Açúcares:40,2g - Sal:0,0g	SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO			
Juliana	 151,1kcal - Prot:3,7g - Lip:5,7g - HC:19,0g A05:1,0g - Açúcares:1,1g - Sal:2,2g	SOPA	Juliana
Lombo de porco com arroz de sultanas e legumes	 613,0kcal - Prot:50,0g - Lip:24,4g - HC:42,4g A05:1,0g - Açúcares:0,4g - Sal:4,3g	GERAL	Pastéis de bacalhau com salada à camponesa
Lombo de porco com arroz de sultanas e legumes	 613,0kcal - Prot:50,0g - Lip:24,4g - HC:42,4g A05:1,0g - Açúcares:0,4g - Sal:4,3g	DIETA	Douradinhos no forno com salada à camponesa
Doce a definir	 99,30kcal - Prot:1,3g - Lip:0,5g - HC:21,1g A05:0,1g - Açúcares:17,8g - 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 alérgico glúten (à excepção das dietas sem glúten)


Ana Nunes - Nutricionista - CP : 2376 N