



EMENTA

SEMANA 25

05 a 11 de Fevereiro



A responsável: Nutricionista Mónica Nunes (nº 3214N)

SEGUNDA-FEIRA

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Creme de Legumes
		DIETA LIGEIRA	Creme de Legumes s/batata e sal
		DIETA MOLE	Creme de Legumes c/ carne (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Língua estufada com batata cozida
		DIETA LIGEIRA	Bifes de frango grelhados c/ esparguete e grelos salteados
		VEGETARIANO	Arroz Árabe
SOBREMESA		Maça	

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
11	0,8g	0,2g	1,2g	*
0,7	0,3g	0,2g	0,9g	*
190	20,1g	4,5g	3,8g	*
176	11g	21g	18g	*
271	36,8g	3,3g	21,4g	*1,14
539,5	16,8g	37,2g	39,3g	*13
51	0,2g	0,5g	10,5g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Cação de coentrada c/ pão torrado
		DIETA LIGEIRA	Peixe cozido c/ brócolos
		DIETA MOLE	Creme de Legumes c/ carne (passada)
		VEGETARIANO	Espetinhos de proteína de soja texturizada e legumes
	SOBREMESA		Fruta passada

372	28,4g	2,4g	57,3g	*1,3
136	22g	4,3g	4,3g	*3
0,7	0,3g	0,2g	0,9g	*
344,2	11,8g	11,8g	50,8g	*4
75	0,3g	0,5g	15,7g	*

TERÇA-FEIRA

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Sopa de Alho Francês
		DIETA LIGEIRA	Sopa de Alho Francês s/batata e sal
		DIETA MOLE	Sopa de Alho Francês c/ peixe (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Polvo à Lagareiro c/ batata a murro e salada de alface
		DIETA LIGEIRA	Polvo cozido c/ salada de alface
		VEGETARIANO	Legumes grelhados com cuscus
SOBREMESA		Gelado	

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
39	0,8g	1g	4g	*
12,9	0,1g	1g	0g	*
148	20g	4,6g	4g	*3
280	25,2g	11,2g	2,1g	*12,14
118	24,5g	1,5g	0,8g	*12
552	19,7g	13,4g	83g	*1,14
199	3,6g	10,9g	21,7g	*6

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Frango c/ esparguete
		DIETA LIGEIRA	Frango c/ esparguete
		DIETA MOLE	Sopa de Alho Francês c/ peixe (passada)
		VEGETARIANO	Feijoada
	SOBREMESA		Pera

107	5g	4g	11g	*1
107	5g	4g	11g	*1
148	20g	4,6g	4g	*3
187	13,6g	7,2g	13,3g	*14
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

*Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias

1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremoço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Moluscos 13. Frutos de casca rijia 14. Dióxido de enxofre e sulfitos

*Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas, por transferência ou utilização na preparação/confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável.



EMENTA

SEMANA 25

05 a 11 de Fevereiro



A responsável: Nutricionista Mónica Nunes (nº 3214N)

QUARTA-FEIRA

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Creme de cenoura c/ ervilhas
		DIETA LIGEIRA	Creme de cenoura c/ ervilhas s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Creme de cenoura c/ ervilhas c/ carne (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Empadão de carne (arroz) e salada
		DIETA LIGEIRA	Empadão de carne (arroz) e salada
		VEGETARIANO	Yakissoba vegetariano
SOBREMESA		Laranja	

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
38,3	0,8g	1,6g	4,7g	*
34	0,6g	1,4g	4,4g	*
232,3	32,9g	8,9g	4,7g	*
130	5g	4g	15g	*14
130	5g	4g	15g	*14
415,7	16,6g	2,2g	84,7g	*4
48	1,1g	0,2g	8,9g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Açorda Alentejana c/ ovo
		DIETA LIGEIRA	Peixe cozido c/ legumes
		DIETA MOLE	Creme de cenoura c/ ervilhas c/ carne (passada)
		VEGETARIANO	Sopa de lentilha c/ molho de tomate
	SOBREMESA		Pera

159	9g	10g	8g	*2,3
120	20g	3,8g	1,2g	*3
232,3	32,9g	8,9g	4,7g	*
181	11,6g	0,9g	26,2g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

QUINTA-FEIRA

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Sopa de Agrião
		DIETA LIGEIRA	Sopa de Agrião s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Sopa de Agrião c/ peixe (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Bacalhau à Brás e salada mista
		DIETA LIGEIRA	Bacalhau cozido c/ batata, cenoura e ovo
		VEGETARIANO	Chips de couve com seitan
SOBREMESA		Melancia	

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
37	1g	1,6g	4,2g	*
10,9	0,3g	1,6g	1,3g	*
146	20,2g	5,2g	4,2g	*
164	9,5g	10,1g	8,3g	*2,3
365	42,3g	108,1g	22,1g	*2,3
194	10,7g	5,2g	5,7g	*4
26	0,4g	0,2g	5,5g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Frango no forno c/ limão arroz branco e salada mista
		DIETA LIGEIRA	Frango no forno c/ limão arroz branco e salada mista
		DIETA MOLE	Sopa de Agrião c/ peixe (passada)
		VEGETARIANO	Abobrinha assada recheada com ricota de amêndoas, brocolis e tomate
	SOBREMESA		Maça assada

324	29,9g	14,5g	18g	*14
324	29,9g	14,5g	18g	*14
146	20,2g	5,2g	4,2g	*
93,5	4g	2g	19,8g	*13
75	0,3g	0,5g	15,7g	*

*Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias

1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremeço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Moluscos 13. Frutos de casca rija 14. Dióxido de enxofre e sulfitos

*Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas, por transferência ou utilização na preparação/confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável.



EMENTA

SEMANA 25

05 a 11 de Fevereiro



A responsável: Nutricionista Mónica Nunes (nº 3214N)

SEXTA-FEIRA

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Caldo Verde
		DIETA LIGEIRA	Sopa de legumes s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Sopa de legumes c/ carne (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Massada de entrecosto c/ salada mista
		DIETA LIGEIRA	Massada de entrecosto c/ salada mista
		VEGETARIANO	Carpaccio de beterraba
	SOBREMESA		Banana

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
40	0,8g	1,5g	5,4g	*
27	0,4g	1,5g	0,5g	*
197	27,3g	7,2g	5,4g	*
117	5g	7g	16g	*1
117	5g	7g	16g	*1
202,4	4,2g	10,3g	16g	*
104	1,6g	0,4g	21,8g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Dourada grelhada c/ batata salteada e feijão-verde
		DIETA LIGEIRA	Dourada grelhada c/ batata cozida
		DIETA MOLE	Sopa de legumes c/ carne (passada)
		VEGETARIANO	Ensopado de grão-de-bico
	SOBREMESA		Pera

295	26,5g	10,2g	22g	*3
265	24,7g	9,9g	18,5g	*3
197	27,3g	7,2g	5,4g	*
206,7	12,4g	5,2g	29,5g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

SÁBADO

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Sopa Juliana
		DIETA LIGEIRA	Sopa Juliana s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Sopa Juliana c/ peixe (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Arroz à Valenciana
		DIETA LIGEIRA	Arroz à Valenciana
		VEGETARIANO	Chips de couve com seitan
	SOBREMESA		Gelatina

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
31	0,9g	0,9g	4,3g	*
23	0,5g	0,9g	2,1g	*
140	20,1g	4,3g	4,3g	*3
116	8g	5g	10g	*3,7
116	8g	5g	10g	*3,7
194	10,7g	5,2g	5,7g	*4
9	1,5g	0	0	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Peixe vermelho assado no forno c/ batata e salada
		DIETA LIGEIRA	Peixe vermelho assado no forno c/ batata e salada
		DIETA MOLE	Sopa Juliana c/ peixe (passada)
		VEGETARIANO	Carpaccio de beterraba
	SOBREMESA		Maça

110	8g	87g	10g	*3,14
110	8g	87g	10g	*3,14
140	20,1g	4,3g	4,3g	*3
202,4	4,2g	10,3g	16g	*
51	0,2g	0,5g	10,5g	*

*Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias

1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremoço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Moluscos 13. Frutos de casca rija 14. Dióxido de enxofre e sulfitos

*Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas, por transferência ou utilização na preparação/confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável.



EMENTA

SEMANA 25

05 a 11 de Fevereiro



A responsável: Nutricionista Mónica Nunes (nº 3214N)

DOMINGO

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Sopa de Feijão-verde
		DIETA LIGEIRA	Sopa de Feijão-verde s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Sopa de Feijão-verde c/ borrego (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Perú assado no forno com arroz branco e legumes
		DIETA LIGEIRA	Perú assado no forno com arroz branco e legumes
		VEGETARIANO	Cozido de quinoa
	SOBREMESA		Arroz Doce

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
42	0,9g	0,5g	15,7g	*
23	0,4g	1,5g	3,1g	*
231	30g	9,6g	5,8g	*
336	26g	13g	28g	*14
336	26g	13g	28g	*14
415	17,1g	7,2g	72,2g	*
233	4,4g	3,8g	45,2g	*6

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Ovos mexidos c/ fiambre c/ salada mista
		DIETA LIGEIRA	Bife de frango grelhado c/ salada mista
		DIETA MOLE	Sopa de Feijão-verde c/ borrego (passada)
		VEGETARIANO	Abrobinha rosti com vinagrete
	SOBREMESA		Fruta passada

334	28,1g	22,6g	2,6g	*2,14
120	25,2g	0,4g	0,8g	*14
231	30g	9,6g	5,8g	*
52	2,1g	0,7g	7,6g	*
75	0,3g	0,5g	15,7g	*

*Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias

1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremoço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Moluscos 13. Frutos de casca rija 14. Dióxido de enxofre e sulfitos

*Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas, por transferência ou utilização na preparação/confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável.