



EMENTA

SEMANA 30

5 a 11 de Março



A responsável: Nutricionista Mónica Nunes (nº 3214N)

SEGUNDA-FEIRA

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Sopa de couve portuguesa
		DIETA LIGEIRA	Sopa de couve portuguesa s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Sopa de couve portuguesa com carne de porco (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Costeletas de porco grelhadas com esparguete e salada
		DIETA LIGEIRA	Costeletas de porco grelhadas com esparguete e salada
		VEGETARIANO	Feijoada
	SOBREMESA		Salada de Fruta

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
40	0,8g	1,5g	5,4g	*
22,6	0,3g	1,5g	1,7g	*
250	33,5g	10,3g	5,4g	*
329	23,3g	15,2g	21,5g	*1,14
329	23,3g	15,2g	21,5g	*1,14
218	18,3g	5,3g	21,2g	*4
202	2,1g	1,3g	41,7g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Salmão gratinado com puré de batata e brócolos
		DIETA LIGEIRA	Salmão grelhada com brócolos
		DIETA MOLE	Sopa de couve portuguesa com carne de porco (passada)
		VEGETARIANO	Tabouleh de couve-flor e azeitonas
	SOBREMESA		Maçã cozida

274,1	25,8g	10,2g	26,4g	*3,6
117,5	23,3g	1,8g	9,3g	*3
329	23,3g	15,2g	21,5g	*1,14
319,5	8,2g	26,3g	8,8g	*13
51	1,6g	0,4g	21,8g	*

TERÇA-FEIRA

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Canja de Galinha
		DIETA LIGEIRA	Sopa de legumes s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Sopa de legumes com peixe (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Pescada à Brás
		DIETA LIGEIRA	Pescada cozida com batata e feijão-verde
		VEGETARIANO	Sopa de lentilha c/ molho de tomate
SOBREMESA		Doce da casa	

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
61	10,8g	1g	2,1g	*1
11	0,8g	0,2g	1,2g	*
120	20g	3,8g	1,2g	*3
226	42,9g	5,7g	3,5g	*3
226	42,9g	5,7g	3,5g	*3
181	11,6g	0,9g	26,2g	*
305	4,4g	22,9g	52,3g	*1,2,6

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Frango no forno com arroz de legumes
		DIETA LIGEIRA	Frango no forno com arroz de legumes
		DIETA MOLE	Sopa de legumes com peixe (passada)
		VEGETARIANO	Estufado de tofu com legumes
	SOBREMESA		Pera

324	29,9g	14,5g	18g	*14
324	29,9g	14,5g	18g	*14
120	20g	3,8g	1,2g	*3
293	16,6g	15,8g	15,1g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*



EMENTA

SEMANA 30

5 a 11 de Março



A responsável: Nutricionista Mónica Nunes (nº 3214N)

QUARTA-FEIRA

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Creme de cenoura com ervilhas
		DIETA LIGEIRA	Creme de cenoura com ervilhas s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Creme de cenoura com ervilha c/ carne de vaca (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Carne de porco estufada com macedónia
		DIETA LIGEIRA	Carne de porco estufa com macedónia
		VEGETARIANO	Abobrinha assada recheada c/ ricota de amêndoas, brocólis e tomate
SOBREMESA		Melancia	

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
106	6,8g	2,1g	12,3g	*
62,5	5,6g	2,1g	6,2g	*
278	36g	8,2g	12,3g	*
183	30g	6,3g	1,2g	*
183	30g	6,3g	1,2g	*
93,5	4g	2g	19,8g	*13
26	0,4g	0,2g	5,5g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Peixe vermelho assado no forno c/ batata
		DIETA LIGEIRA	Pescada cozida com brócolos
		DIETA MOLE	Creme de cenoura com ervilha c/ carne de vaca (passada)
		VEGETARIANO	Tofu grelhado com salteado de soja e arroz
	SOBREMESA		Fruta passada

471	29g	1,3g	83,8g	*1,3
122,5	20,6g	3,6g	9,3g	*3
278	36g	8,2g	12,3g	*
465,7	50,4g	22,1g	74,8g	*4,5
75	0,3g	0,5g	15,7g	*

QUINTA-FEIRA

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Creme de brócolos
		DIETA LIGEIRA	Creme de brócolos s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Creme de brócolos c/ peixe (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Carapau grelhado c/ batata e tomate
		DIETA LIGEIRA	Carapau grelhado com batata
		VEGETARIANO	Ensopado de grão-de-bico
SOBREMESA		Melão	

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
58,5	2,6g	0g	18,7g	*
13,5	1,4g	0g	9,2g	*
167,5	21,8g	3,6g	18,7g	*3
433	37,2g	7,1g	51,5g	*3,14
412	36,1g	6,7g	48,9g	*3,14
206,7	12,4g	5,2g	29,5g	*
30	0,6g	0,3g	5,7g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Perna de peru assada no forno com legumes
		DIETA LIGEIRA	Perna de peru assada no forno com legumes
		DIETA MOLE	Creme de brócolos c/ peixe (passada)
		VEGETARIANO	Chips de couve com seitan
	SOBREMESA		Maçã

223	25,2g	12,7g	1,2g	*14
223	25,2g	12,7g	1,2g	*14
167,5	21,8g	3,6g	18,7g	*3
194	10,7g	5,2g	5,7g	*4
51	0,2g	0,5g	10,5g	*



EMENTA

SEMANA 30

5 a 11 de Março



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 com borrego (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Língua estufada com arroz branco e salada
		DIETA LIGEIRA	Língua estufada com arroz branco e salada
		VEGETARIANO	Carpaccio de beterraba
SOBREMESA		Gelatina	

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	*
176	11g	21g	18g	*
176	11g	21g	18g	*
202,4	4,2g	10,3g	16g	*
9	1,5g	0	0	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Pescada cozida com batata e brócolos e ovo
		DIETA LIGEIRA	Pescada cozida com batata e brócolos e ovo
		DIETA MOLE	Sopa de legumes com borrego (passada)
		VEGETARIANO	Cozido de quinoa
	SOBREMESA		Pera

358,5	36g	14,7g	19,1g	*2,3
358,5	36g	14,7g	19,1g	*2,3
197	27,3g	7,2g	5,4g	*
415	17,1g	7,2g	72,2g	*
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 com peixe (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Arroz à Valenciana
		DIETA LIGEIRA	Arroz à Valenciana
		VEGETARIANO	Abobrinha rosti c/ vinagrete
SOBREMESA		Banana	

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
174	15,8g	3,8g	15,5g	*12
232	10,3g	0,8g	42g	*12
52	2,1g	0,7g	7,6g	*
104	1,6g	0,4g	21,8g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Omelete
		DIETA LIGEIRA	Omelete
		DIETA MOLE	Sopa Juliana com peixe (passada)
		VEGETARIANO	Bolinho de feijão preto c/ aveia c/ salsa de manga
	SOBREMESA		Maça assada

357,3	36,5g	9,5g	29,2g	*1,14
306	24,3g	8,9g	20,7g	*1,14
140	20,1g	4,3g	4,3g	*3
473	28,3g	9,8g	51,4g	*4
75	0,3g	0,5g	15,7g	*



EMENTA

SEMANA 30

5 a 11 de Março



A responsável: Nutricionista Mónica Nunes (nº 3214N)

DOMINGO

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Creme de Alface
		DIETA LIGEIRA	Creme de Alface s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Creme de Alface com carne (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Ensopado de Borrego com pão torrado batata cozida e feijão-verde
		DIETA LIGEIRA	Ensopado de Borrego com pão torrado batata cozida e feijão-verde
		VEGETARIANO	Arroz integral com legumes
	SOBREMESA		Pera

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
102	4,2g	0,2g	19,3g	*
15	1,8g	0,2g	0,8g	*
291	33,3g	8,3g	19,3g	*
389	33,1g	6,8g	47,1g	*1
389	33,1g	6,8g	47,1g	*1
379	9,5g	12,2g	51g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Pastéis de bacalhau com arroz de ervilhas e salada
		DIETA LIGEIRA	Pescada cozida com brócolos
		DIETA MOLE	Creme de Alface com carne (passada)
		VEGETARIANO	Paelha de verduras
	SOBREMESA		Maça

342	17,2g	15g	32,9g	*2,3
122,5	20,6g	3,9g	0,6g	*3
291	33,3g	8,3g	19,3g	*
459	11,8g	11,7g	69,2g	*
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.