



EMENTA

SEMANA 44

11 a 17 de Junho



A responsável: Nutricionista Mónica Nunes (nº3214N)

SEGUNDA-FEIRA

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/ carne (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Jardineira de carne de vaca e salada
		DIETA LIGEIRA	Jardineira de carne de vaca e salada
		VEGETARIANO	Espetadas de legumes com molho de mostarda e mel
	SOBREMESA		Melancia

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	*
130	4g	15g	5g	*
130	4g	15g	5g	*
88,4	1,7g	9g	15,7g	*
26	0,4g	0,2g	5,5g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Solha no forno c/ feijão verde
		DIETA LIGEIRA	Solha no forno c/ feijão verde
		DIETA MOLE	Sopa de feijão-verde c/ carne (passada)
		VEGETARIANO	Panquecas coloridas
	SOBREMESA		Maça assada

171	13g	8g	13g	*3,14
171	13g	8g	13g	*3,14
231	30g	9,6g	5,8g	*
441	9,3g	11,8g	75,6g	*4
75	0,3g	0,5g	15,7g	*

TERÇA-FEIRA

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Creme de Nabiça
		DIETA LIGEIRA	Creme de Nabiça s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Creme de Nabiça c/ peixe (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Ervilhas com ovos escalfados
		DIETA LIGEIRA	Ervilhas com ovos escalfados
		VEGETARIANO	Falafel
	SOBREMESA		Serradura

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
40	1g	1,2g	5,8g	*
21	0,3g	1,2g	3,1g	*
149	20,5g	6g	8,9g	*3
263	18,1g	16g	9,6g	*2
263	18,1g	16g	9,6g	*2
237	9,4g	12,2g	19,1g	*14
282	3g	17g	29g	*1,2,6

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Estrogonofe de bifes de frango com arroz branco e salada mista
		DIETA LIGEIRA	Bife de frango grelhados com arroz branco e salada mista
		DIETA MOLE	Creme de Nabiça c/ peixe (passada)
		VEGETARIANO	Risoto de Abobora
	SOBREMESA		Pera

333,6	38,3g	5,9g	30,6g	*6
487	33g	20,1g	31,2g	*
149	20,5g	6g	8,9g	*3
53,6	3,1g	0,4g	31,2g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*



EMENTA

SEMANA 44

11 a 17 de Junho



A responsável: Nutricionista Mónica Nunes (nº3214N)

QUARTA-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	Pernil no forno com batata assada no forno
		DIETA LIGEIRA	Borrego c/ arroz branco e salada
		VEGETARIANO	Bolinho de mandioquinha com tomate e couve
SOBREMESA		Laranja	

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	*
210	32,7g	8,8g	13,5g	*14
379	31,9g	14,7g	28,8g	*14
130	3,2g	0,8g	90,5g	*
48	1,1g	0,2g	8,9g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Arroz à Valenciana
		DIETA LIGEIRA	Arroz à Valenciana
		DIETA MOLE	Creme de Legumes c/ carne (passada)
		VEGETARIANO	Purê rustico de cenoura com tofu
	SOBREMESA		Maça

116	8g	5g	10g	*3,7
116	8g	5g	10g	*3,7
190	20,1g	4,5g	3,8g	*
131	9,4g	7,6g	4,7g	*
51	0,2g	0,5g	10,5g	*

QUINTA-FEIRA

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Creme de coentros com camarão
		DIETA LIGEIRA	Sopa camponesa s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Sopa camponesa c/ peixe (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Grão com bacalhau e salada
		DIETA LIGEIRA	Arroz de bacalhau
		VEGETARIANO	Nhoque de batata doce com pesto de rúcula
SOBREMESA		Tarte de maça morna com arroz doce e canela	

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
63,5	12,5g	0,7g	1,1g	*7
65	0,7g	0,1g	0,4g	*
179	21,3g	3,7g	12g	*3
579	14,6g	15,7g	90g	*
40	0,6g	0,2g	7,8g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Entrecosto estufado com esparguete e salada
		DIETA LIGEIRA	Entrecosto estufado com esparguete e salada
		DIETA MOLE	Sopa camponesa c/ peixe (passada)
		VEGETARIANO	Strogonoff de legumes
	SOBREMESA		Pera

117	5g	7g	16g	*1
117	5g	7g	16g	*1
179	21,3g	3,7g	12g	*3
290,7	7,6g	16,2g	9,8g	*4
47	0,3g	0,4g	9,4g	*



EMENTA

SEMANA 44

11 a 17 de Junho



A responsável: Nutricionista Mónica Nunes (nº3214N)

SEXTA-FEIRA

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Sopa de Agrião
		DIETA LIGEIRA	Sopa de Agrião s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Sopa de Agrião c/ carne (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Frango assado na brasa c/ batata cozida e salada
		DIETA LIGEIRA	Frango assado na brasa c/ legumes e salada
		VEGETARIANO	Ratatouille
	SOBREMESA		Banana

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
39	0,8g	1g	4g	*
12,9	0,1g	1g	0g	*
144	24,2g	2,3g	4g	*
481	33,1g	25,3g	28,4g	*14
254	29,4g	14,5g	0,8g	*14
169	5,2g	8,3g	20,5g	*
104	1,6g	0,4g	21,8g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Pescada cozida c/ couve-flor, arroz de cenoura
		DIETA LIGEIRA	Pescada cozida c/ couve-flor, arroz branco
		DIETA MOLE	Sopa de Agrião c/ carne (passada)
		VEGETARIANO	Yakissoba vegetariano
	SOBREMESA		Maça

240	23,9g	3,8g	24,4g	*3
240	23,9g	3,8g	24,4g	*3
144	24,2g	2,3g	4g	*
415,7	16,6g	2,2g	84,7g	*4
51	0,2g	0,5g	10,5g	*

SÁBADO

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Creme de cenoura com espinafres
		DIETA LIGEIRA	Creme de cenoura com espinafres s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Creme de cenoura com espinafres c/ peixe (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Feijão preto com ovo, atum e salada
		DIETA LIGEIRA	Feijão preto com ovo, atum e salada
		VEGETARIANO	Hambúrguer de ervilha
	SOBREMESA		Gelatina

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
61	3,2g	2,3g	5,2g	*
54	2,8g	2,3g	3,5g	*
170	22,4g	5,9g	5,2g	*3
305	27,3g	12,7g	18,1g	*2,3
305	27,3g	12,7g	18,1g	*2,3
61	3,6g	2,1g	5,4g	*14
9	1,5g	0	0	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Língua estufada com batata cozida e salada
		DIETA LIGEIRA	Língua estufada com batata cozida e salada
		DIETA MOLE	Creme de cenoura com espinafres c/ carne (passada)
		VEGETARIANO	Espetinhos de proteína de soja texturizada e legumes
	SOBREMESA		Pera

176	21g	18g	11g	*
176	21g	18g	11g	*
170	22,4g	5,9g	5,2g	*3
344,2	11,8g	11,8g	50,8g	*4
47	0,3g	0,4g	9,4g	*



EMENTA

SEMANA 44

11 a 17 de Junho



A responsável: Nutricionista Mónica Nunes (nº3214N)

DOMINGO

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Repolho
		DIETA LIGEIRA	Repolho
		DIETA MOLE	Sopa Juliana c/ carne (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Arroz de pato c/ salada
		DIETA LIGEIRA	Arroz de pato c/ salada
		VEGETARIANO	Grão-de-bico crocante
	SOBREMESA		Fruta da época

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
151	12	1	23	*1
151	12	1	23	*1
128	16,9g	4,5g	4,3g	*
115	10,8g	4,2g	8,4g	*
115	10,8g	4,2g	8,4g	*
220	8,5g	12g	16,7g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Peixe espada grelhado c/ salada de batata e salada de tomate
		DIETA LIGEIRA	Peixe espada grelhado c/ salada de batata e salada de tomate
		DIETA MOLE	Peixe espada grelhado c/ salada de batata e tomate
		VEGETARIANO	Panquecas coloridas
	SOBREMESA		Pudim de ovos

111	13g	3g	20g	*3,14
111	13g	3g	20g	*3,14
111	13g	3g	20g	*3,14
441	9,3g	11,8g	75,6g	*4
246	6,1g	4,7g	44,8g	*2,6

*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.