



# EMENTA



## SEMANA 48 9 a 15 de Julho

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	Massa grossa com carne de vaca
		DIETA LIGEIRA	Massa grossa com carne de vaca
		VEGETARIANO	Feijoadada
	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	*
107	4g	11g	5g	*1
107	4g	11g	5g	*1
218	18,3g	5,3g	21,2g	*4
202	2,1g	1,3g	41,7g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Alhada de Cação
		DIETA LIGEIRA	Pescada cozida com brócolos
		DIETA MOLE	Sopa de couve portuguesa com carne de porco (passada)
		VEGETARIANO	Tabouleh de couve-flor e azeitonas
	SOBREMESA		Maçã cozida

471	29g	1,3g	83,8g	*1,3
122,5	20,6g	3,6g	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	Solha gratinada c/ batata salteada e feijão-verde
		DIETA LIGEIRA	Dourada grelhada c/ batata cozida
		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
295	26,5g	10,2g	22g	*3
265	24,7g	9,9g	18,5g	*3
181	11,6g	0,9g	26,2g	*
305	4,4g	22,9g	52,3g	*1,2,6

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Tomatada de frango com salada
		DIETA LIGEIRA	Tomatada de frango com salada
		DIETA MOLE	Sopa de legumes com peixe (passada)
		VEGETARIANO	Estufado de tofu com legumes
	SOBREMESA		Pera

222,3	37,8g	8,6g	2,5g	*
222,3	37,8g	8,6g	2,5g	*
120	20g	3,8g	1,2g	*3
293	16,6g	15,8g	15,1g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*



# EMENTA



## SEMANA 48 9 a 15 de Julho

A responsável:  
Nutricionista Mónica Nunes (nº 3214N)

### QUARTA-FEIRA

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Creme de brócolos
		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	Coelho de caldeirada
		DIETA LIGEIRA	Arroz à Valenciana
		VEGETARIANO	Abobrinha assada recheada c/ ricota de amêndoas, brocólos 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	*
116	8g	5g	10g	*3,7
116	8g	5g	10g	*3,7
93,5	4g	2g	19,8g	*13
26	0,4g	0,2g	5,5g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Medalhões no forno com massa e brócolos
		DIETA LIGEIRA	Solha grelhada 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

274,1	25,8g	10,2g	26,4g	*1,3,6
117,5	23,3g	1,8g	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	Sopa de feijão com massa
		DIETA LIGEIRA	Creme de brócolos s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Creme de brócolos c/ peixe (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Carapau grelhado com batata e salada de tomate e pepino
		DIETA LIGEIRA	Carapau grelhado com arroz de cenoura e ervilhas
		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	Hamburguer de peru com esparguete e salada
		DIETA LIGEIRA	Hamburguer de peru com esparguete e salada
		DIETA MOLE	Creme de brócolos c/ peixe (passada)
		VEGETARIANO	Chips de couve com seitan
	SOBREMESA		Maçã

194	8g	14g	30g	*1,4,14
194	8g	14g	30g	*1,4,14
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 48 9 a 15 de Julho

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	Frango de fricassé com batata frita e salada
		DIETA LIGEIRA	Arroz de coelho com legumes
		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	*
169	14g	2,5g	28g	*
169	14g	2,5g	28g	*
202,4	4,2g	10,3g	16g	*
9	1,5g	0	0	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Açorda Alentejana c/ ovo
		DIETA LIGEIRA	Peixe cozido c/ legumes
		DIETA MOLE	Sopa de legumes com borrego (passada)
		VEGETARIANO	Cozido de quinoa
	SOBREMESA		Pera

159	9g	10g	8g	*2,3
120	20g	3,8g	1,2g	*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	Feijoada
		DIETA LIGEIRA	Lulas estufadas com arroz branco
		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	Carne de porco à primavera c/ esparguete e salada
		DIETA LIGEIRA	Carne de porco estufada com esparguete c/ salada
		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 48  
9 a 15 de Julho

A responsável:  
Nutricionista Mónica Nunes (nº 3214N)

## DOMINGO

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Sopa de feijão verde
		DIETA LIGEIRA	Creme de Alface s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Creme de Alface com carne (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Queixadas de porco no forno c/ batata assada
		DIETA LIGEIRA	Queixadas de porco no forno c/ batata assada
		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	*
210	32,7g	8,8g	13,5g	*14
210	32,7g	8,8g	13,5g	*14
379	9,5g	12,2g	51g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

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

176	8g	20g	7g	*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.