



EMENTA



SEMANA 57

10 a 16 de Setembro de 2018

A responsável:

Nutricionista Mónica Nunes (nº 3214N)

SEGUNDA-FEIRA

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Sopa de hortalíça
		DIETA LIGEIRA	Sopa Juliana s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Sopa Juliana com carne (passado)
	PRATO	DIETA GERAL	Frango com esparguete e salada mista
		DIETA LIGEIRA	Frango com esparguete e salada mista
		VEGETARIANO	Feijoada
	SOBREMESA		Salada de Fruta

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	*
373	46,2g	19,5g	2,6g	*2
373	46,2g	19,5g	2,6g	*2
218	18,3g	5,3g	21,2g	*4
202	2,1g	1,3g	41,7g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Feijão preto com ovo, atum e salada
		DIETA LIGEIRA	Feijão preto com ovo, atum e salada
		DIETA MOLE	Sopa Juliana com ovo picado
		VEGETARIANO	Tabouleh de couve-flor e azeitonas
	SOBREMESA		Maçã cozida

305	27,3g	12,7g	18,1g	*2,3
305	27,3g	12,7g	18,1g	*2,3
140	20,1g	4,3g	4,3g	*2
319,5	8,2g	26,3g	8,8g	*13
51	1,6g	0,4g	21,8g	*

TERÇA-FEIRA

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Sopa de feijão com massa
		DIETA LIGEIRA	Sopa de legumes s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Sopa de legumes com peixe (passado)
	PRATO	DIETA GERAL	Filetes estufados com salada de batata
		DIETA LIGEIRA	Filetes estufados com salada de batata
		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
196	21,6g	3,6g	20,2g	*3
196	21,6g	3,6g	20,2g	*3
181	11,6g	0,9g	26,2g	*
305	4,4g	22,9g	52,3g	*1,2,6

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Arroz de coelho com salada
		DIETA LIGEIRA	Arroz de coelho com legumes
		DIETA MOLE	Sopa de legumes com carne (passada)
		VEGETARIANO	Estufado de tofu com legumes
	SOBREMESA		Pera

169	14g	2,5g	28g	*
169	14g	2,5g	28g	*
120	20g	3,8g	1,2g	*
293	16,6g	15,8g	15,1g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*



EMENTA



SEMANA 57

10 a 16 de Setembro de 2018

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 (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Entrecosto no forno com batata assada e salada
		DIETA LIGEIRA	Borrego c/ arroz branco e salada
		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	*
210	32,7g	8,8g	13,5g	*14
379	31,9g	14,7g	28,8g	*14
93,5	4g	2g	19,8g	*13
26	0,4g	0,2g	5,5g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Pescada cozida c/ couve-flor, arroz de cenoura
		DIETA LIGEIRA	Pescada cozida c/ couve-flor, arroz de cenoura
		DIETA MOLE	Creme de cenoura com ervilha c/ peixe (passado)
		VEGETARIANO	Tofu grelhado com salteado de soja e arroz
	SOBREMESA		Fruta passada

240	23,9g	3,8g	24,4g	*3
240	23,9g	3,8g	24,4g	*3
278	36g	8,2g	12,3g	*3
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 verde
		DIETA LIGEIRA	Creme de brócolos s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Creme de brócolos c/ peixe (passado)
	PRATO	DIETA GERAL	Peixe no forno c/ feijão-verde e batata coz
		DIETA LIGEIRA	Peixe no forno c/ batata cozida
		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
295	26,5g	10,2g	22g	*3
265	24,7g	9,9g	18,5g	*3
206,7	12,4g	5,2g	29,5g	*
30	0,6g	0,3g	5,7g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Tomatada de frango com salada
		DIETA LIGEIRA	Tomatada de frango com salada
		DIETA MOLE	Creme de brócolos c/ carne (passada)
		VEGETARIANO	Chips de couve com seitan
	SOBREMESA		Maçã

222,3	37,8g	8,6g	2,5g	*
222,3	37,8g	8,6g	2,5g	*
167,5	21,8g	3,6g	18,7g	*
194	10,7g	5,2g	5,7g	*4
51	0,2g	0,5g	10,5g	*



EMENTA



SEMANA 57

10 a 16 de Setembro de 2018

A responsável:

Nutricionista Mónica Nunes (nº 3214N)

SEXTA-FEIRA

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Creme de Brócolos
		DIETA LIGEIRA	Sopa de legumes s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Sopa de legumes com carne (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Arroz à Valenciana
		DIETA LIGEIRA	Arroz à Valenciana
		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	*
116	8g	5g	10g	*3,7
116	8g	5g	10g	*3,7
202,4	4,2g	10,3g	16g	*
9	1,5g	0	0	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Peixe frito c/batata e salada tomate
		DIETA LIGEIRA	Peixe-espada grelhado c/batata e salada tomate
		DIETA MOLE	Sopa de legumes com peixe (passado)
		VEGETARIANO	Cozido de quinoa
	SOBREMESA		Pera

111	13g	3g	20g	*3,14
111	13g	3g	20g	*3,14
197	27,3g	7,2g	5,4g	*3
415	17,1g	7,2g	72,2g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

SÁBADO

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Caldo verde
		DIETA LIGEIRA	Sopa de couve portuguesa s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Sopa de couve portuguesa com carne de peixe (passado)
	PRATO	DIETA GERAL	Carne de vaca estufada com cenoura e batata frita
		DIETA LIGEIRA	Carne de vaca estufada com cenoura
		VEGETARIANO	Abobrinha rosti c/ vinagrete
	SOBREMESA		Banana

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	*3
176	8g	20g	7g	*2,3
122,5	20,6g	3,9g	0,6g	*3
52	2,1g	0,7g	7,6g	*
104	1,6g	0,4g	21,8g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Massada de Peixe
		DIETA LIGEIRA	Massada de peixe
		DIETA MOLE	Sopa de couve portuguesa com carne (passada)
		VEGETARIANO	Bolinho de feijão preto c/ aveia c/ salsa de manga
	SOBREMESA		Maça assada

107	4g	11g	5g	*1
107	4g	11g	5g	*1
140	20,1g	4,3g	4,3g	*
473	28,3g	9,8g	51,4g	*4
75	0,3g	0,5g	15,7g	*



EMENTA



SEMANA 57

10 a 16 de Setembro de 2018

A responsável:

Nutricionista Mónica Nunes (nº 3214N)

DOMINGO

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Sopa juliana
		DIETA LIGEIRA	Creme de Alface s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Creme de Alface com carne (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Cozido à portuguesa
		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	Salada de feijão verde com peixe cozido
		DIETA LIGEIRA	Carapau grelhado com arroz de cenoura e ervilhas
		DIETA MOLE	Creme de Alface com peixe (passado)
		VEGETARIANO	Paelha de verduras
	SOBREMESA		Maça

433	37,2g	7,1g	51,5g	*3,14
412	36,1g	6,7g	48,9g	*3,14
291	33,3g	8,3g	19,3g	*3
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.