



# EMENTA

## SEMANA 61

### 8 a 14 de Outubro



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	Coelho no forno com puré de batata
		DIETA LIGEIRA	Guisado de frango com legumes cozidos
		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	*
453	13,6g	4,4g	15,8g	*14
243	7,8g	2,6g	10,5g	*14
88,4	1,7g	9g	15,7g	*
26	0,4g	0,2g	5,5g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Açorda alentejana com ovo
		DIETA LIGEIRA	Bacalhau cozido c/ batata, cenoura e ovo
		DIETA MOLE	Sopa de feijão-verde c/ peixe (passado)
		VEGETARIANO	Panquecas coloridas
	SOBREMESA		Maça assada

164	9,5g	10,1g	8,3g	*2,3
365	42,3g	108,1g	22,1g	*2,3
231	30g	9,6g	5,8g	*3
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	Bacalhau á Brás
		DIETA LIGEIRA	Lulas estufadas com arroz branco
		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
174	15,8g	3,8g	15,5g	*12
232	10,3g	0,8g	42g	*12
237	9,4g	12,2g	19,1g	*14
282	3g	17g	29g	*1,2,6

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Massada de carne com salada
		DIETA LIGEIRA	Bife de frango grelhados com arroz branco e salada mista
		DIETA MOLE	Creme de Nabiça c/ carne (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	*
53,6	3,1g	0,4g	31,2g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*



# EMENTA

## SEMANA 61

### 8 a 14 de Outubro



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	Rojões com cubinhos de batata assada e salada
		DIETA LIGEIRA	Rojões com cubinhos de batata assada 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	*
512	6g	8,4g	12,3g	*14
512	6g	8,4g	12,3g	*14
130	3,2g	0,8g	90,5g	*
48	1,1g	0,2g	8,9g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Solha gratinada com massa e brócolos
		DIETA LIGEIRA	Solha grelhada com brócolos
		DIETA MOLE	Creme de Legumes c/ peixe (passado)
		VEGETARIANO	Purê rustico de cenoura com tofu
	SOBREMESA		Maça

274,1	25,8g	10,2g	26,4g	*1,3,6
117,5	23,3g	1,8g	9,3g	*3
190	20,1g	4,5g	3,8g	*3
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 (passado)
	PRATO	DIETA GERAL	Lombinhos de pescada estufados com legumes cozidos e puré de batata
		DIETA LIGEIRA	Lombinhos de pescada estufados com legumes cozidos e puré de batata
		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
346	7,6g	1,6g	9,6g	*3,14
346	7,6g	1,6g	9,6g	*3,14
579	14,6g	15,7g	90g	*
40	0,6g	0,2g	7,8g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Frango de caldeirada
		DIETA LIGEIRA	Arroz de pato c/ salada
		DIETA MOLE	Sopa camponesa c/ carne (passada)
		VEGETARIANO	Strogonoff de legumes
	SOBREMESA		Pera

115	10,8g	4,2g	8,4g	*
115	10,8g	4,2g	8,4g	*
179	21,3g	3,7g	12g	*
290,7	7,6g	16,2g	9,8g	*4
47	0,3g	0,4g	9,4g	*



# EMENTA

## SEMANA 61

### 8 a 14 de Outubro



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	Arroz de Pato
		DIETA LIGEIRA	Hamburguer de peru com esparguete 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	*
194	8g	14g	30g	*1,4,14
194	8g	14g	30g	*1,4,14
169	5,2g	8,3g	20,5g	*
104	1,6g	0,4g	21,8g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Peixe vermelho no forno com batata
		DIETA LIGEIRA	Sopa de tomate com ovo escalfado
		DIETA MOLE	Sopa de Agrião c/ovo picado
		VEGETARIANO	Yakissoba vegetariano
	SOBREMESA		Maça

85	13g	6g	3g	*2
85	13g	6g	3g	*2
144	24,2g	2,3g	4g	*2
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/ carne (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Perú estufado com batata frita
		DIETA LIGEIRA	Massada de peixe com salada
		VEGETARIANO	Sopa de Agrião c/ peixe (passado)
	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	*
111	21,2g	5,6g	16,6g	*3
111	21,2g	5,6g	16,6g	*3
61	3,6g	2,1g	5,4g	*14
9	1,5g	0	0	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Massada de peixe
		DIETA LIGEIRA	Massada de peixe
		DIETA MOLE	Creme de cenoura com espinafres c/ carne (passada)
		VEGETARIANO	Espetinhos de proteína de soja texturizada e legumes
	SOBREMESA		Pera

243	13,1g	5,3g	16,9g	*14
243	13,1g	5,3g	16,9g	*14
170	22,4g	5,9g	5,2g	*
344,2	11,8g	11,8g	50,8g	*4
47	0,3g	0,4g	9,4g	*



# EMENTA

## SEMANA 61

### 8 a 14 de Outubro



A responsável: Nutricionista Mónica Nunes (nº3214N)

#### DOMINGO

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Repolho
		DIETA LIGEIRA	Repolho
		DIETA MOLE	Sopa repolho c/ peixe (passado)
	PRATO	DIETA GERAL	Caldeirada de borrego
		DIETA LIGEIRA	Medalhões no forno com legumes cozidos
		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	*3
181	27g	4,6g	15,9g	*3
181	27g	4,6g	15,9g	*3
220	8,5g	12g	16,7g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Arroz de hortaliça com pasteis de bacalhau
		DIETA LIGEIRA	Carne de porco estufada com esparguete c/ salada
		DIETA MOLE	Sopa repolho c/ carne (passada)
		VEGETARIANO	Panquecas coloridas
	SOBREMESA		Pudim de ovos

357,3	36,5g	9,5g	29,2g	*1,14
306	24,3g	8,9g	20,7g	*1,14
111	13g	3g	20g	*
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. 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.