



EMENTA

SEMANA 69

3 a 9 de Dezembro



A responsável: Nutricionista Mónica Nunes (nº3214N)

SEGUNDA-FEIRA

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Creme de brócolos
		DIETA LIGEIRA	Creme de brócolos s/batata e sal
		DIETA MOLE	Creme de brócolos c/ peixe (passado)
	PRATO	DIETA GERAL	Bacalhau à Brás com salada
		DIETA LIGEIRA	Bacalhau cozido com batata e legumes cozidos
		VEGETARIANO	Espetadas de legumes com molho de mostarda e mel
	SOBREMESA		Fruta da época

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
84	1,5g	4,0g	9,6g	*
23	0,4g	1,5g	3,1g	*
231	30g	9,6g	5,8g	*3
317	12g	2,5g	1,2g	*2,3,14
210	13g	1,2g	2,4g	*3,14
88,4	1,7g	9g	15,7g	*
26	0,4g	0,2g	5,5g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Tiras de Perú estufadas com massa tricolor, cenoura, milho e cogumelos
		DIETA LIGEIRA	Tiras de Perú estufadas com massa tricolor e cenoura cozida
		DIETA MOLE	Sopa de feijão-verde c/ carne (passada)
		VEGETARIANO	Panquecas coloridas
	SOBREMESA		Maça assada com canela (sem açúcar)

256	14,1g	9,6g	26,7g	*1,14
253	14,8g	9,8g	26,5g	*1,14
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	Feijão com couve
		DIETA LIGEIRA	Sopa de couve portuguesa s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Feijão com couve c/ carne (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Frango no forno com batata assada
		DIETA LIGEIRA	Frango cozido desfiado com macedónia
		VEGETARIANO	Falafel
	SOBREMESA		Fruta da época

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
39	1,6g	1,6g	4,5g	*
21	0,3g	1,2g	3,1g	*
149	20,5g	6g	8,9g	*
315	29,1g	16,7g	11,9g	*14
218	26,2g	11,5g	2,1g	*
237	9,4g	12,2g	19,1g	*14
26	0,4g	0,2g	5,5g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Arroz de peixe e salada
		DIETA LIGEIRA	Arroz de peixe e salada
		DIETA MOLE	Creme de Nabiça c/ peixe (passado)
		VEGETARIANO	Risoto de Abobora
	SOBREMESA		Fruta da época

87	5,7g	3,8g	7,1g	*3
87	5,7g	3,8g	7,1g	*3
149	20,5g	6g	8,9g	*3
53,6	3,1g	0,4g	31,2g	*
26	0,4g	0,2g	5,5g	*



EMENTA

SEMANA 69

3 a 9 de Dezembro



A responsável: Nutricionista Mónica Nunes (nº3214N)

QUARTA-FEIRA

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Espinafres
		DIETA LIGEIRA	Espinafres s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Espinafres c/ peixe (passado)
	PRATO	DIETA GERAL	Lombinhos de pescada no forno com puré de batata e legumes salteados
		DIETA LIGEIRA	Pescada cozida com batata e cenoura
		VEGETARIANO	Bolinho de mandioquinha com tomate e couve
SOBREMESA		Fruta da época	

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
103	1,9g	4,6g	13,2g	*
0,7	0,3g	0,2g	0,9g	*
190	20,1g	4,5g	3,8g	*3
184	21,7g	6g	10,5g	*2,3,6,14
57	6g	2g	8g	*3
130	3,2g	0,8g	90,5g	*
26	0,4g	0,2g	5,5g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Entrecosto estufado com esparguete e salada
		DIETA LIGEIRA	Entrecosto estufado com esparguete e salada
		DIETA MOLE	Creme de Legumes c/ carne (passada)
		VEGETARIANO	Purê rustico de cenoura com tofu
	SOBREMESA		Fruta da época

63,5	12,5g	0,7g	1,1g	*7
65	0,7g	0,1g	0,4g	*
190	20,1g	4,5g	3,8g	*
131	9,4g	7,6g	4,7g	*
26	0,4g	0,2g	5,5g	*

QUINTA-FEIRA

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Creme de coentros
		DIETA LIGEIRA	Sopa camponesa s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Sopa camponesa c/ carne (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Arroz de coelho com legumes
		DIETA LIGEIRA	Arroz de coelho com legumes
		VEGETARIANO	Nhoque de batata doce com pesto de rúcula
SOBREMESA		Fruta da época	

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
158	13,6g	4,4g	15,8g	*14
144	9,7g	4,2g	15,8g	*14
179	21,3g	3,7g	12g	*
169	14g	2,5g	28g	*
169	14g	2,5g	28g	*
579	14,6g	15,7g	90g	*
26	0,4g	0,2g	5,5g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Empadão de atum (puré), legumes e salada
		DIETA LIGEIRA	Empadão de atum (puré), legumes e salada
		DIETA MOLE	Sopa camponesa c/ peixe (passada)
		VEGETARIANO	Strogonoff de legumes
	SOBREMESA		Fruta da época

225	11g	7g	28g	*2,3,6
225	11g	7g	28g	*2,3,6
179	21,3g	3,7g	12g	*3
290,7	7,6g	16,2g	9,8g	*4
26	0,4g	0,2g	5,5g	*



EMENTA

SEMANA 69

3 a 9 de Dezembro



A responsável: Nutricionista Mónica Nunes (nº3214N)

SEXTA-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/ peixe (passado)
	PRATO	DIETA GERAL	Feijão preto com carapau grelhado e salada
		DIETA LIGEIRA	Carapau grelhado com batata cozida e brócolos
		VEGETARIANO	Ratatouille
	SOBREMESA		Fruta da época

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	*3
305	27,3g	12,7g	18,1g	*3
305	27,3g	12,7g	18,1g	*3
169	5,2g	8,3g	20,5g	*
26	0,4g	0,2g	5,5g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Rojões com massa e salada
		DIETA LIGEIRA	Rojões com massa e salada
		DIETA MOLE	Sopa de Agrião c/ carne (passada)
		VEGETARIANO	Yakissoba vegetariano
	SOBREMESA		Fruta da época

176	21g	18g	11g	*
176	21g	18g	11g	*
144	24,2g	2,3g	4g	*
415,7	16,6g	2,2g	84,7g	*4
26	0,4g	0,2g	5,5g	*

SÁBADO

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Caldo verde
		DIETA LIGEIRA	Caldo verde s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Caldo verde c/ carne (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Lombo de porco no forno com arroz de cenoura, salada mista
		DIETA LIGEIRA	Lombo de porco no forno com arroz cenoura, salada mista
		VEGETARIANO	Hambúrguer de ervilha
SOBREMESA		Fruta da época	

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	*
295	35g	9g	18g	*
295	35g	9g	18g	*
61	3,6g	2,1g	5,4g	*14
26	0,4g	0,2g	5,5g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Salmão no forno com legumes salteados
		DIETA LIGEIRA	Salmão no forno com legumes cozidos
		DIETA MOLE	Creme de cenoura com espinafres c/ peixe (passado)
		VEGETARIANO	Espetinhos de proteína de soja texturizada e legumes
	SOBREMESA		Fruta da época

124	5,5g	5,5g	12,8g	*3,14
124	5,5g	5,5g	12,8g	*3,14
170	22,4g	5,9g	5,2g	*3
344,2	11,8g	11,8g	50,8g	*4
26	0,4g	0,2g	5,5g	*



EMENTA

SEMANA 69

3 a 9 de Dezembro



A responsável: Nutricionista Mónica Nunes (nº3214N)

DOMINGO

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Juliana
		DIETA LIGEIRA	Juliana sem batata
		DIETA MOLE	Juliana c/ peixe (passado)
	PRATO	DIETA GERAL	Feijoada
		DIETA LIGEIRA	Carne de porco cozida com batata cozida
		VEGETARIANO	Grão-de-bico crocante
	SOBREMESA		Fruta da época

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
------	-----------	---------	----------	-------

28	0,9g	0,8g	4,3g	*
22	0,8	0,8g	3,7g	*
35	1,5g	1,2g	4,3g	*3
168	12,9g	7,2g	12,6g	*
140	9,5g	4,7g	10,5g	*
220	8,5g	12g	16,7g	*
26	0,4g	0,2g	5,5g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Pescada estufada com batata e legumes
		DIETA LIGEIRA	Pescada estufada com batata e legumes
		DIETA MOLE	Sopa repolho c/ carne (passada)
		VEGETARIANO	Panquecas coloridas
	SOBREMESA		Pudim de ovos

120	6,7g	3,6g	14,7g	*
120	6,7g	3,6g	14,7g	*
128	16,9g	4,5g	4,3g	*
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.