



# EMENTA

## SEMANA 79

### 11 a 17 de Fevereiro



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/ peixe (passado)
	PRATO	DIETA GERAL	Peixe estufado com batata cozida e legumes
		DIETA LIGEIRA	Peixe estufado com batata cozida e legumes
		VEGETARIANO	Espetadas de legumes com molho de mostarda e mel
	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
110	8g	87g	10g	*3,14
110	8g	87g	10g	*3,14
88,4	1,7g	9g	15,7g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Omelete de salchichas c/ salada
		DIETA LIGEIRA	Ovos mexidos com arroz
		DIETA MOLE	Sopa de feijão-verde c/ carne (passada)
		VEGETARIANO	Panquecas coloridas
	SOBREMESA		Fruta da época

375	22g	30,8g	2,4g	*1,2,14
365	13g	13,5g	3,6g	*1,2,14
231	30g	9,6g	5,8g	*
441	9,3g	11,8g	75,6g	*4
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

#### TERÇA-FEIRA

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Creme de Nabiça
		DIETA LIGEIRA	Creme de Nabiça s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Creme de Nabiça c/ carne (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Frango assado na brasa c/ batata frita e salada
		DIETA LIGEIRA	Frango assado na brasa c/ salada
		VEGETARIANO	Falafel
	SOBREMESA		Fruta da época

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
40	1g	1,2g	5,8g	*
21	0,3g	1,2g	3,1g	*
149	20,5g	6g	8,9g	*
481	33,1g	25,3g	28,4g	*14
254	29,4g	14,5g	0,8g	*14
237	9,4g	12,2g	19,1g	*14
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Peixe vermelho no forno com batata assada
		DIETA LIGEIRA	Peixe vermelho no forno com batata assada
		DIETA MOLE	Creme de Nabiça c/ peixe (passado)
		VEGETARIANO	Risoto de Abobora
	SOBREMESA		Fruta da época

110	8g	87g	10g	*3,14
110	8g	87g	10g	*3,14
149	20,5g	6g	8,9g	*3
53,6	3,1g	0,4g	31,2g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*



# EMENTA

## SEMANA 79

### 11 a 17 de Fevereiro



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/ peixe (passado)
	PRATO	DIETA GERAL	Bacalhau à Gomes de Sá com salada
		DIETA LIGEIRA	Bacalhau cozido c/ batata, cenoura e ovo
		VEGETARIANO	Bolinho de mandioquinha com tomate e couve
	SOBREMESA		Fruta da época

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	*3
164	9,5g	10,1g	8,3g	*2,3
365	42,3g	108,1g	22,1g	*2,3
130	3,2g	0,8g	90,5g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Esparguete á bolonhesa com salada
		DIETA LIGEIRA	Carne de porco estufada com esparguete e salada
		DIETA MOLE	Creme de Legumes c/ carne (passada)
		VEGETARIANO	Purê rustico de cenoura com tofu
	SOBREMESA		Fruta da época

238	11,5g	14g	15,6g	*1,14
117	7g	5g	16g	*1,14
190	20,1g	4,5g	3,8g	*
131	9,4g	7,6g	4,7g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

#### QUINTA-FEIRA

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Sopa de peixe com coentros
		DIETA LIGEIRA	Sopa de peixe com coentros
		DIETA MOLE	Sopa de peixe com coentros
	PRATO	DIETA GERAL	Peru estufado com arroz de ervilhas e salada de tomate
		DIETA LIGEIRA	Peru estufado com arroz de ervilhas e salada de tomate
		VEGETARIANO	Nhoque de batata doce com pesto de rúcula
	SOBREMESA		Vários

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
44	5,1g	1,1g	3g	*3
44	5,1g	1,1g	3g	*3
44	5,1g	1,1g	3g	*3
252	27,3g	2,8g	25,5g	*
252	27,3g	2,8g	25,5g	*
579	14,6g	15,7g	90g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Salada de peixe com feijão verde
		DIETA LIGEIRA	Salada de peixe com feijão verde
		DIETA MOLE	Sopa de peixe com coentros
		VEGETARIANO	Strogonoff de legumes
	SOBREMESA		Vários

323	26,2g	22g	3,6g	*3
323	26,2g	22g	3,6g	*3
44	5,1g	1,1g	3g	*3
290,7	7,6g	16,2g	9,8g	*4



# EMENTA

## SEMANA 79

### 11 a 17 de Fevereiro



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/ peixe (passado)
	PRATO	DIETA GERAL	Arroz de pota
		DIETA LIGEIRA	Salada de pota com batata cozida
		VEGETARIANO	Ratatouille
SOBREMESA		Fruta da época	

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
39	0,8g	1g	4g	*
12,9	0,1g	1g	0g	*
144	24,2g	2,3g	4g	*3
118	24,5g	1,5g	0,8g	*12
118	24,5g	1,5g	0,8g	*12
169	5,2g	8,3g	20,5g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Caldeirada de frango
		DIETA LIGEIRA	Caldeirada de frango
		DIETA MOLE	Sopa de Agrião c/ carne (passada)
		VEGETARIANO	Yakissoba vegetariano
	SOBREMESA		Fruta da época

116	4g	8,3g	11,3g	*
116	4g	8,3g	11,3g	*
144	24,2g	2,3g	4g	*
415,7	16,6g	2,2g	84,7g	*4
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

#### 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/ ovo picado
	PRATO	DIETA GERAL	Rojões com puré de batata e salada
		DIETA LIGEIRA	Rojões com puré de batata e salada
		VEGETARIANO	Cozido de quinoa
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	*2
140	11,1g	5,6g	8,7g	*6
140	11,1g	5,6g	8,7g	*6
415	17,1g	7,2g	72,2g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Sopa de tomate com ovo escalfado
		DIETA LIGEIRA	Sopa de tomate com ovo escalfado
		DIETA MOLE	Creme de cenoura com espinafres c/ peixe (passado)
		VEGETARIANO	Espetinhos de proteína de soja texturizada e legumes
	SOBREMESA		Fruta da época

85	13g	6g	3g	*2
85	13g	6g	3g	*2
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 79

### 11 a 17 de Fevereiro



A responsável: Nutricionista Mónica Nunes (nº3214N)

#### DOMINGO

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	Entrecosto no forno com batata assada
		DIETA LIGEIRA	Entrecosto no estufado com batata cozida
		VEGETARIANO	Nhoque de batata doce com pesto de rúcula
	SOBREMESA		Fruta da época

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
63,5	12,5g	0,7g	1,1g	*
63,5	11,7g	0,1g	1,1g	*
579	14,6g	15,7g	90g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Pescada cozida com batata e cenoura
		DIETA LIGEIRA	Pescada cozida com batata e cenoura
		DIETA MOLE	Sopa camponesa c/ carne (passada)
		VEGETARIANO	Strogonoff de legumes
	SOBREMESA		Fruta da época

57	6g	2g	8g	*3
57	6g	2g	8g	*3
179	21,3g	3,7g	12g	*
290,7	7,6g	16,2g	9,8g	*4
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

#### \*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 rijá 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.