



EMENTA

Centro Social
10.014



SEMANA 3 11 a 17 de Março

A responsável:

Nutricionista Mónica Nunes (nº 3214N)

SEGUNDA-FEIRA

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Canja
		DIETA LIGEIRA	Canja (sem a água da cozedura do frango)
		DIETA MOLE	Canja
	PRATO	DIETA GERAL	Arroz à valenciana
		DIETA LIGEIRA	Salada de feijão verde com peixe e ovo
		VEGETARIANO	Feijoada
	SOBREMESA	Salada de Fruta	

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
61	10,8g	1g	2,1g	*1
59	10,6g	0,4g	2,1g	*
61	10,8g	1g	2,1g	*1
226	42,9g	5,7g	3,5g	*2,3
226	42,9g	5,7g	3,5g	*2,3
218	18,3g	5,3g	21,2g	*4
202	2,1g	1,3g	41,7g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Salada de batata, atum e ovo
		DIETA LIGEIRA	Arroz à Valenciana
		DIETA MOLE	Sopa Juliana com ovo picado
		VEGETARIANO	Tabouleh de couve-flor e azeitonas
	SOBREMESA	Maçã cozida	

116	8g	5g	10g	*3,7
116	8g	5g	10g	*3,7
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 Couve Portuguesa
		DIETA LIGEIRA	Sopa de Couve Portuguesa sem batata
		DIETA MOLE	Sopa de Couve Portuguesa com carne (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Língua estufada com batata cozida
		DIETA LIGEIRA	Língua estufada com batata cozida
		VEGETARIANO	Sopa de lentilha c/ molho de tomate
	SOBREMESA	Doce da casa	

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	*
176	11g	21g	18g	*
176	11g	21g	18g	*
181	11,6g	0,9g	26,2g	*
305	4,4g	22,9g	52,3g	*1,2,6

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Solha gratinada com arroz de grelos
		DIETA LIGEIRA	Salada de solha com legumes cozidos
		DIETA MOLE	Sopa de legumes com peixe (passado)
		VEGETARIANO	Estufado de tofu com legumes
	SOBREMESA	Pera	

274,1	25,8g	10,2g	26,4g	*3,6
117,5	23,3g	1,8g	9,3g	*3
120	20g	3,8g	1,2g	*3
293	16,6g	15,8g	15,1g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*



EMENTA

Centro Social
TODOS



SEMANA 3 11 a 17 de Março

A responsável:

Nutricionista Mónica Nunes (nº 3214N)

QUARTA-FEIRA

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Sopa de alface
		DIETA LIGEIRA	Sopa de alface sem batata
		DIETA MOLE	Sopa de alface com peixe (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Bifes com cogumelos e salada
		DIETA LIGEIRA	Massada de bacalhau
		VEGETARIANO	Abobrinha assada recheada c/ ricota de amêndoas, brocólis e tomate
	SOBREMESA		Melancia

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	*
233	29g	0g	28g	*1,3
233	29g	0g	28g	*1,3
93,5	4g	2g	19,8g	*13
26	0,4g	0,2g	5,5g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Massada de bacalhau
		DIETA LIGEIRA	Bifes estufados com arroz branco
		DIETA MOLE	Creme de cenoura com ervilha c/ carne (passada)
		VEGETARIANO	Tofu grelhado com salteado de soja e arroz
	SOBREMESA		Fruta passada

205	8,2g	7,6g	25,2g	*6
205	8,2g	7,6g	25,2g	*
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	Puré feijão com espinafre
		DIETA LIGEIRA	Sopa de espinafres sem batata
		DIETA MOLE	Puré feijão com espinafre com carne (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Carne de porco à alentejana
		DIETA LIGEIRA	Carne de porco estufada com batata cozida e legumes
		VEGETARIANO	Ensopado de grão-de-bico
SOBREMESA		Melão	

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
57	2,4g	2,1g	7,0g	*
39	1g	1,6g	4,9g	*
68	3,6g	2,8g	7,0g	*
155	15g	4g	14g	*14
83	3,9g	5,92g	9,4g	*
206,7	12,4g	5,2g	29,5g	*
30	0,6g	0,3g	5,7g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Açorda alentejana com ovo escalfado
		DIETA LIGEIRA	Açorda alentejana com ovo escalfado
		DIETA MOLE	Creme de brócolos c/ ovo (picado)
		VEGETARIANO	Chips de couve com seitan
	SOBREMESA		Maçã

159	9g	10g	8g	*1,2
159	9g	10g	8g	*1,2
167,5	21,8g	3,6g	18,7g	*2
194	10,7g	5,2g	5,7g	*4
51	0,2g	0,5g	10,5g	*



EMENTA

Centro Social
101010



SEMANA 3
11 a 17 de Março

A responsável:

Nutricionista Mónica Nunes (nº 3214N)

SEXTA-FEIRA

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Creme de cenoura com coentros
		DIETA LIGEIRA	Creme de cenoura com coentros
		DIETA MOLE	Creme de cenoura com coentros e peixe (passado)
	PRATO	DIETA GERAL	Peixe espada preto grelhado com arroz e feijão verde guisado
		DIETA LIGEIRA	Peixe espada preto com arroz e feijão verde guisado
		VEGETARIANO	Carpaccio de beterraba
	SOBREMESA		Gelatina

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
33	0,6g	1,4g	4,4g	*
33	0,6g	1,4g	4,4g	*
47	1,8g	1,6g	4,4g	*
122	21,3g	3,4g	1,2g	*3,14
122	21,3g	3,4g	1,2g	*3,14
202,4	4,2g	10,3g	16g	*
9	1,5g	0	0	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Caldeirada de coelho
		DIETA LIGEIRA	Jardineira de porco
		DIETA MOLE	Sopa de legumes com carne (passada)
		VEGETARIANO	Cozido de quinoa
	SOBREMESA		Pera

173	5g	4g	11g	*
173	5g	4g	11g	*
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 camponesa
		DIETA LIGEIRA	Sopa camponesa sem batata
		DIETA MOLE	Sopa camponesa com carne (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Tomatada de frango com batata cozida
		DIETA LIGEIRA	Tomatada de frango com batata cozida
		VEGETARIANO	Abobrinha rosti c/ vinagrete
	SOBREMESA		Banana

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
70	2,1g	0,1g	12g	*
65	0,7g	0,1g	0,4g	*
179	21,3g	3,7g	12g	*3
222,3	37,8g	8,6g	2,5g	*
222,3	37,8g	8,6g	2,5g	*
52	2,1g	0,7g	7,6g	*
104	1,6g	0,4g	21,8g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Pescada cozida com couve flor, cenoura e batata
		DIETA LIGEIRA	Pescada cozida com couve flor, cenoura e batata
		DIETA MOLE	Sopa camponesa com peixe (passado)
		VEGETARIANO	Bolinho de feijão preto c/ aveia c/ salsa de manga
	SOBREMESA		Maça assada

358,5	36g	14,7g	19,1g	*3
358,5	36g	14,7g	19,1g	*3
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 3

11 a 17 de Março

Centro Social
TOMARA



A responsável:

Nutricionista Mónica Nunes (nº 3214N)

DOMINGO

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Sopa de feijão verde
		DIETA LIGEIRA	Sopa de feijão verde sem batata
		DIETA MOLE	Sopa de feijão verde com carne (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Entrecosto no forno com batata assada e couve de bruxelas salteadas
		DIETA LIGEIRA	Entrecosto no forno com arroz
		VEGETARIANO	Arroz integral com legumes
	SOBREMESA		Pera

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	*
117	5g	7g	16g	*
115	3,5	7g	16g	*
379	9,5g	12,2g	51g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Arroz com pasteis de bacalhau
		DIETA LIGEIRA	Caldeirada de peixe
		DIETA MOLE	Sopa de feijão verde com peixe (passado)
		VEGETARIANO	Paelha de verduras
	SOBREMESA		Maça

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
92	6,9g	2,9g	9,3g	*3
92	6,9g	2,9g	9,3g	*3
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.