



EMENTA

SEMANA 4

18 a 24 de Março



A responsável: Nutricionista Mónica Nunes (nº3214N)

SEGUNDA-FEIRA

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Canja
		DIETA LIGEIRA	Canja (sem a água da cozedura do frango)
		DIETA MOLE	Canja (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Bifes de frango grelhados com arroz de hortaliça
		DIETA LIGEIRA	Bifes de frango grelhados com arroz de hortaliça
		VEGETARIANO	Espetadas de legumes com molho de mostarda e mel
SOBREMESA		Fruta da época	

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
205	8,2g	7,6g	25,2g	*
205	8,2g	7,6g	25,2g	*
88,4	1,7g	9g	15,7g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Açorda de coentros com peixe frito
		DIETA LIGEIRA	Arroz de bacalhau com salada
		DIETA MOLE	Canja (passada)
		VEGETARIANO	Panquecas coloridas
	SOBREMESA		Fruta da época

233	29g	0g	28g	*3
233	29g	0g	28g	*3
61	10,8g	1g	2,1g	*1
441	9,3g	11,8g	75,6g	*4
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

TERÇA-FEIRA

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Creme de Nabica
		DIETA LIGEIRA	Creme de Nabica s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Creme de Nabica c/ carne (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Caldeirada de borrego
		DIETA LIGEIRA	Caldeirada de borrego
		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	*
114	11,1g	4,0g	8,2g	*14
114	11,1g	4,0g	8,2g	*14
237	9,4g	12,2g	19,1g	*14
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Peixe no forno com feijão verde guisado
		DIETA LIGEIRA	Peixe no forno com feijão verde guisado
		DIETA MOLE	Creme de Nabica c/ peixe (passado)
		VEGETARIANO	Risoto de Abobora
	SOBREMESA		Fruta da época

323	26,2g	22g	3,6g	*3
323	26,2g	22g	3,6g	*3
149	20,5g	6g	8,9g	*3
53,6	3,1g	0,4g	31,2g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*



EMENTA

SEMANA 4

18 a 24 de Março



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	Empadão de atum (puré de batata)
		DIETA LIGEIRA	Empadão de atum (puré de batata)
		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
170	13g	7g	21g	*2,3,6
170	13g	7g	21g	*2,3,6
130	3,2g	0,8g	90,5g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Frango com esparguete
		DIETA LIGEIRA	Arroz de coelho com legumes
		DIETA MOLE	Creme de Legumes c/ carne (passada)
		VEGETARIANO	Purê rustico de cenoura com tofu
	SOBREMESA		Fruta da época

169	14g	2,5g	28g	*
169	14g	2,5g	28g	*
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	Creme de coentros com camarão
		DIETA LIGEIRA	Sopa camponesa s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Sopa camponesa c/ carne (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Arroz de pato c/ salada
		DIETA LIGEIRA	Arroz de pato c/ salada
		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	*
115	10,8g	4,2g	8,4g	*
115	10,8g	4,2g	8,4g	*
579	14,6g	15,7g	90g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Alhada de cação com pão torrado
		DIETA LIGEIRA	Açorda de coentros com ovo escalfado
		DIETA MOLE	Sopa camponesa c/ peixe (passado)
		VEGETARIANO	Strogonoff de legumes
	SOBREMESA		Fruta da época

108	4g	4g	14g	*1,2
108	4g	4g	14g	*1,2
179	21,3g	3,7g	12g	*3
290,7	7,6g	16,2g	9,8g	*4
47	0,3g	0,4g	9,4g	*



EMENTA

SEMANA 4

18 a 24 de Março



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	Peixe assado com feijão preto
		DIETA LIGEIRA	Pescada cozida com batata e brócolos
		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
383	26,2	20,7	22,4	*3,14
136	22g	4,3g	4,3g	*3
169	5,2g	8,3g	20,5g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

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

130	4g	15g	5g	*
130	4g	15g	5g	*
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	Cozido á Portuguesa
		DIETA LIGEIRA	Carne de porco estufada com brócolos cozidos
		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
128	10g	5g	10g	*14
83	3,9g	5,92g	9,4g	*
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 4

18 a 24 de Março



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	Tomatada de frango com batata frita
		DIETA LIGEIRA	Tomatada de frango com batata cozida
		VEGETARIANO	Grão-de-bico crocante
	SOBREMESA		Pudim de ovos

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
151	12	1	23	*1
151	12	1	23	*1
111	13g	3g	20g	*3
222,3	37,8g	8,6g	2,5g	*
222,3	37,8g	8,6g	2,5g	*
220	8,5g	12g	16,7g	*
246	6,1g	4,7g	44,8g	*2,6

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Massada de peixe com salada
		DIETA LIGEIRA	Massada de peixe com salada
		DIETA MOLE	Sopa repolho c/ carne (passada)
		VEGETARIANO	Panquecas coloridas
	SOBREMESA		Fruta da época

111	21,2g	5,6g	16,6g	*3
111	21,2g	5,6g	16,6g	*3
128	16,9g	4,5g	4,3g	*
441	9,3g	11,8g	75,6g	*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. 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.