



EMENTA

Centro Social
TOLÓIA



SEMANA 14

27 de maio a 2 de junho 2019

responsável:

Nutricionista Mónica Nunes (nº 3214N)

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 (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Sardinha assada com batata cozida e salada
		DIETA LIGEIRA	Sardinha assada com batata assada e salada
		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
357,5	25,4g	23,8g	10g	*3,14
357,5	25,4g	23,8g	10g	*3,14
88,4	1,7g	9g	15,7g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Frango com esparguete
		DIETA LIGEIRA	Frango com esparguete
		DIETA MOLE	Sopa de feijão-verde c/ carne (passada)
		VEGETARIANO	Panquecas coloridas
	SOBREMESA		Fruta da época

107	5g	4g	11g	*1
107	5g	4g	11g	*1
231	30g	9,6g	5,8g	*3
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	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada mista
		DIETA LIGEIRA	Bife de frango grelhado com arroz branco e salada mista
		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	*3
487	33g	20,1g	31,2g	*
487	33g	20,1g	31,2g	*
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 cozida
		DIETA LIGEIRA	Peixe vermelho no forno com batata cozida
		DIETA MOLE	Creme de Nabiça c/ peixe (passada)
		VEGETARIANO	Risoto de Abóbora
	SOBREMESA		Pera

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 14

27 de maio a 2 de junho 2019

responsável:

Nutricionista Mónica Nunes (nº 3214N)

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	Ervilhas com ovos escalfados
		DIETA LIGEIRA	Ervilhas com ovos escalfados
		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	*3
263	18,1g	16g	9,6g	*2
263	18,1g	16g	9,6g	*2
130	3,2g	0,8g	90,5g	*
48	1,1g	0,2g	8,9g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Massa com carne
		DIETA LIGEIRA	Massa com carne
		DIETA MOLE	Creme de Legumes c/ carne (passada)
		VEGETARIANO	Purê rustico de cenoura com tofu
	SOBREMESA		Maçã

174	17,5g	3,2g	17,3g	*1
174	17,5g	3,2g	17,3g	*1
190	20,1g	4,5g	3,8g	*
131	9,4g	7,6g	4,7g	*
51	0,2g	0,5g	10,5g	*

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 assado com esparregado e batata assada
		DIETA LIGEIRA	Guisado de peru com legumes cozidos
		VEGETARIANO	Nhoque de batata doce com pesto de rúcula
SOBREMESA		Fruta da época	

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
140	13g	6g	8g	*1,2,6
117	5g	7g	16g	*1
579	14,6g	15,7g	90g	*
47	0,3g	0,2g	7,8g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Couve flor com peixe cozido e ovo
		DIETA LIGEIRA	Bacalhau cozido com legumes
		DIETA MOLE	Sopa de peixe com coentros
		VEGETARIANO	Strogonoff de legumes
	SOBREMESA		Pera

252	27,3g	2,8g	25,5g	*
122	20,9g	3,6g	0,4g	*3
44	5,1g	1,1g	3g	*3
290,7	7,6g	16,2g	9,8g	*4
47	0,3g	0,4g	9,4g	*



EMENTA



SEMANA 14

27 de maio a 2 de junho 2019

responsável:

Nutricionista Mónica Nunes (nº 3214N)

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 (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Pota à Lagareiro c/batata a murro e salada de alface
		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
280	25,2g	11,2g	2,1g	*12,14
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	Massa à Lavrador
		DIETA LIGEIRA	Massa à Lavrador
		DIETA MOLE	Sopa de Agrião c/ carne (passada)
		VEGETARIANO	Yakissoba vegetariano
	SOBREMESA		Maçã

174	17,5g	3,2g	17,3g	*1
174	17,5g	3,2g	17,3g	*1
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 (passada)
		VEGETARIANO	Espetinhos de proteína de soja texturizada e legumes
	SOBREMESA		Pera

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 14

27 de maio a 2 de junho 2019

responsável:

Nutricionista Mónica Nunes (nº 3214N)

DOMINGO

ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Creme de coentros com camarão
		DIETA LIGEIRA	Sopa Juliana s/ batata e sal
		DIETA MOLE	Sopa Juliana c/ carne (passada)
	PRATO	DIETA GERAL	Moelas estufadas com batata frita e salada mista
		DIETA LIGEIRA	Carne de porco estufada arroz branco e brócolos
		VEGETARIANO	Grão-de-bico crocante
	SOBREMESA		Fruta da época

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
63,5	12,5g	0,7g	1,1g	*7
4,9	0,2g	0,9g	0g	*
128	16,9g	4,5g	4,3g	*
149	12g	5g	20g	*14
117	5g	7g	16g	*14
220	8,5g	12g	16,7g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Arroz com pastéis de bacalhau
		DIETA LIGEIRA	Arroz de bacalhau
		DIETA MOLE	Sopa Juliana c/ peixe (passada)
		VEGETARIANO	Almondegas de lentilha ao sugo
	SOBREMESA		Fruta passada

233	29g	0g	28g	*3
233	29g	0g	28g	*3
128	16,9g	4,5g	4,3g	*
429	17,7g	13,6g	53,4g	*
75	0,3g	0,5g	15,7g	*

*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.