



# EMENTA

Centro Social  
TOLEIA



SEMANA 34

A responsável: Nutricionista Mónica Nunes (nº3214N)

14 A 20 DE OUTUBRO

DOMINGO			KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *	
ALMOÇO	SOPA	DIETA GERAL	Creme de coentros com camarão	63,5	12,5g	0,7g	1,1g	*7
		DIETA LIGEIRA	Sopa camponesa s/ batata e sal	65	0,7g	0,1g	0,4g	*
		DIETA MOLE	Sopa camponesa c/ carne (passada)	179	21,3g	3,7g	12g	*
	PRATO	DIETA GERAL	Moelas estufadas com batata frita e salada mista	149	12g	5g	20g	*14
		DIETA LIGEIRA	Carne de porco estufado arroz branco e brócolos	117	5g	7g	16g	*14
		VEGETARIANO	Nhoque de batata doce com pesto de rúcula	579	14,6g	15,7g	90g	*
	SOBREMESA		Fruta da época	47	0,3g	0,4g	9,4g	*
JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Pescada cozida com brócolos	122,5	20,6g	3,9g	0,6g	*3
		DIETA LIGEIRA	Pescada cozida com brócolos	122,5	20,6g	3,9g	0,6g	*3
		DIETA MOLE	Sopa camponesa c/ peixe (passado)	179	21,3g	3,7g	12g	*3
		VEGETARIANO	Strogonoff de legumes	290,7	7,6g	16,2g	9,8g	*4
	SOBREMESA		Fruta da época	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.



# EMENTA

## SEMANA 34

### 14 A 20 DE OUTUBRO



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	Sardinha assada com batata e salada de tomate
		DIETA LIGEIRA	Sardinha assada com batata e salada de tomate
		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
255,5	25,6g	21,8g	14g	*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	*
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	Bifes de frango com arroz e salada
		DIETA LIGEIRA	Bife de frango grelhados 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	*
128	10g	5g	10g	*14
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
		DIETA LIGEIRA	Peixe vermelho no forno com batata
		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 34

14 A 20 DE OUTUBRO



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	Costeletas de Porco grelhadas com batata no forno
		DIETA LIGEIRA	
	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
373	46,2g	19,5g	2,6g	*2
130	3,2g	0,8g	90,5g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Peixe frito com arroz de hortaliça
		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

166	21,8g	3,9g	9,85g	*3
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	Bacalhau Gomes Sá
		DIETA LIGEIRA	Bacalhau cozido 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
111	3g	0g	20g	*3
122	20,9g	3,6g	0,4g	*3
579	14,6g	15,7g	90g	*
47	0,3g	0,4g	9,4g	*

JANTAR	PRATO	DIETA GERAL	Hamburguer com arroz branco e salada
		DIETA LIGEIRA	Guisado de peru com legumes cozidos
		DIETA MOLE	Sopa de peixe com coentros
		VEGETARIANO	Strogonoff de legumes
	SOBREMESA		Fruta da época

333,6	38,3g	5,9g	30,6g	*14
117	5g	7g	16g	*1
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 34

14 A 20 DE OUTUBRO

Centro Social  
COIOTA



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 Pato
		DIETA LIGEIRA	Salada de tomate com atum
		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
252	27,3g	2,8g	25,5g	*
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	Açorda alentejana
		DIETA LIGEIRA	Massa à Lavrador
		DIETA MOLE	Sopa de Agrião c/ carne (passada)
		VEGETARIANO	Yakissoba vegetariano
	SOBREMESA		Fruta da época

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
122	21,3g	3,4g	1,2g	*3,14
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	Cozido á Portuguesa
		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
170	13g	7g	21g	*2,3,6
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	Pasteis de Bacalhau com arroz de grelos e salada
		DIETA LIGEIRA	Pescada cozida com brócolos
		DIETA MOLE	Creme de cenoura com espinafres c/ peixe (passado)
		VEGETARIANO	Espetinhos de proteína de soja texturizada e legumes
	SOBREMESA		Fruta da época

KCAL	PROTEÍNAS	LÍPIDOS	GLÚCIDOS	ALG *
176	8g	20g	7g	*2,3
122,5	20,6g	3,9g	0,6g	*3
170	22,4g	5,9g	5,2g	*3
344,2	11,8g	11,8g	50,8g	*4
47	0,3g	0,4g	9,4g	*