



Ementa

SEMANA 1

		Alerg	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	H.Carb. (g)	Fibra (g)
SEGUNDA							
SOPA	Sopa de Alface		89,5	2,5	12,6	3,2	0,3
CARNE	Frango Guisado com Arroz de tomate	(1,3,7,8)	309,2	36,0	27,0	6,0	0,7
PEIXE	Pescada Cozida com Batata Cozida	(4)	285,9	27,9	38,4	1,8	0,7
VEGETARIANO	Fritata de brócolos, couve-flor e cogumelos	(1,3,7)	370,8	17,4	49,8	10,8	1,1
TERÇA							
SOPA	Creme de Alho Francês		95,2	2,6	13,7	3,3	0,3
CARNE	Bifes de Porco com Mostarda e Arroz Branco	(1,3,5,6,7,9,10,12)	396,3	3,2	35,9	26,2	1,2
PEIXE	Solha com molho de laranja com Batata corada	(4)	376,8	30,4	45,1	8,2	0,8
VEGETARIANO	Couscous com Legumes Assados (cenoura e beringela)	(1,3,7)	185,4	6,2	29,8	4,3	0,5
QUARTA							
SOPA	Creme de Legumes		95,9	2,8	13,8	3,3	0,3
CARNE	Esparguete à Bolonhesa (vitela)		172,1	23,5	2,0	7,9	0,4
PEIXE	Peixe Assado no Forno com Batata assada	(4)	350,8	28,4	40,4	8,0	0,7
VEGETARIANO	Quiche de Brócolos, Couve-flor e Cenoura com Arroz branco	(1,3)	293,2	10,1	42,2	9,0	0,6
QUINTA							
SOPA	Sopa de Grão com Espinafres		226,3	10,4	33,2	5,5	0,4
CARNE	Vitela Lardeada com Bacon e Puré de Batata com cenoura	(3,5,6,7)	602,0	44,7	44,0	27,0	1,5
PEIXE	Filetes de pescada dourados com Arroz de feijão	(1,3,4,5,6)	468,9	32,5	44,3	17,4	0,8
VEGETARIANO	Bifes de Legumes	(1)	29,8	2,5	4,0	0,5	0,3
SEXTA							
SOPA	Creme de Abóbora		90,1	2,3	13,3	3,2	0,3
CARNE	Strogonoff de frango com Macarrão	(5,6,7)	560,1	43,6	39,7	24,7	0,7
PEIXE	Peixe-espada grelhado com Batata Cozida	(4)	330,1	31,4	38,4	5,2	0,6
VEGETARIANO	Beringela Recheada com legumes (cenoura, cogumelos e tomate) com queijo gratinado	(7,12)	314,4	10,2	42,4	11,2	1,2



Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

Nota 1: Todos os dias estará disponível a opção de Salada Mista.

Nota 2: A ementa poderá sofrer alterações sempre que os critérios da qualidade assim o exigirem.

Legenda Alergênicos: 1-Cereais que contêm glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Tremoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.