



SEMANA 4

SEGUNDA

		Alerg	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	H.Carb. (g)	Fibra (g)
SOPA	Creme de Cenoura		91,1	1,9	13,6	3,2	0,3
CARNE	Bife de frango grelhado com Massa Penne		348,6	35,8	40,6	4,3	0,6
PEIXE	Filetes de Solha Estufados com Couscous	(1,3,7)	482,2	35,2	44,3	17,8	0,9
VEGETARIANO	Beringelas recheadas com Milho, Cenoura e Feijão-verde	(1,3,4,5,6)	302,4	6,6	57,2	4,6	0,3

TERÇA

		Alerg	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	H.Carb. (g)	Fibra (g)
SOPA	Canja de Galinha (massa couscous)		219,7	14,9	27,8	5,1	0,3
CARNE	Peru assado ao natural com Arroz de ervilhas	(1,3,7)	568,8	53,1	64,2	10,3	0,8
PEIXE	Lombinhos de pescada estufados com Puré de batata com cenoura Esparguete gratinado com		529,9	29,1	45,3	25,5	1,6
VEGETARIANO	cogumelos e Legumes (cenoura, couve lombarda e ervilhas)	(3,4,5,6,7)	283,2	11,9	40,3	7,8	0,4

QUARTA

		Alerg	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	H.Carb. (g)	Fibra (g)
SOPA	Sopa de Alho-francês		95,2	2,6	13,7	3,3	0,3
CARNE	Rolo de carne recheado com cenoura com macarrão	(1,3,7)	428,1	38,2	45,6	9,9	0,7
PEIXE	Filetes de tintureira gratinado com Batata salteada com ervas	(4,7)	402,8	7,5	36,3	10,7	0,6
VEGETARIANO	Ratatouille	(3)	46,5	1,1	3,2	3,3	0,2

QUINTA

		Alerg	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	H.Carb. (g)	Fibra (g)
SOPA	Creme de Ervilhas		226,3	10,4	33,2	5,5	0,4
CARNE	Frango estufado com laranja e hortelã com Arroz branco	(1,3,7,8)	309,2	36,0	27,0	6,0	0,7
PEIXE	Corvina Grelhada com Batata Cozida	(14)	479,9	46,4	55,3	7,5	1,4
VEGETARIANO	Salada de feijão frade com legumes e ovo cozido	(1)	319,3	11,9	48,2	8,4	0,4

SEXTA

		Alerg	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	H.Carb. (g)	Fibra (g)
SOPA	Sopa de Couve Portuguesa		95,1	2,6	13,7	3,3	0,3
CARNE	Vitela à Primavera com arroz de tomate	-5,6	245,8	26,6	0,0	15,5	0,4
PEIXE	Empadão de Atum (puré de batata)	(1,3,4,7)	864,1	31,0	37,3	65,7	0,9
VEGETARIANO	Paelha Vegetariana		291,3	6,0	55,0	4,6	0,2



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 exigiam.

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.