



SEMANA 7

SEGUNDA

		Alerg	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	H.Carb. (g)	Fibra (g)
SOPA	Canja de Galinha	(1,3,7)	219,7	14,9	27,8	5,1	0,3
CARNE	Esparguete à Carbonara	(1,3,6,7,12)	354,9	15,2	28,4	19,2	1,0
PEIXE	Filetes de Solha com cebola e Pimentos com Puré de Batata Rosado	(3,4,5,6,7)	519,3	27,1	45,2	24,6	1,3
VEGETARIANO	Curgete gratinadas com Arroz de Cenoura	(7,12)	264,4	12,2	36,9	6,6	1,2

TERÇA

		Alerg	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	H.Carb. (g)	Fibra (g)
SOPA	Creme de Legumes		95,9	2,8	13,8	3,3	0,3
CARNE	Perna de Porco com laranja e Batata salteada		372,4	44,9	33,7	6,5	0,6
PEIXE	Massinha de Peixe (Pescada) com coentros	(1,3,7)	358,3	30,8	42,6	6,8	0,5
VEGETARIANO	Feijoada de Legumes (curgete, cenoura, pimento e couve coraçã) e Arroz Branco	(1,3,4,7)	368,3	14,9	59,5	7,3	0,5

QUARTA

		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	Ovos mexidos com frango com arroz de tomate	(1,3,5,6,7,8,9,10,12)	507,9	38,1	36,5	22,9	1,5
PEIXE	Peixe-Espada Grelhado com Batata Cozida	(4)	330,1	31,4	38,4	5,2	0,6
VEGETARIANO	Tortilha de Alho-francês com pimento	(3)	304,2	13,1	44,1	8,0	0,4

QUINTA

		Alerg	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	H.Carb. (g)	Fibra (g)
SOPA	Sopa de Grão com Espinafres						
CARNE	Almôndegas de vaca estufadas com couscous	(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)	226,3	10,4	33,2	5,5	0,4
PEIXE	Salada de atum e Ovo (atum, ovo)	(1,3,4,5,6,12)	374,0	10,3	46,4	16,0	3,8
VEGETARIANO	Macarronada de Legumes	(1,3,7)	371,5	25,7	38,0	12,6	1,0
			273,5	10,5	45,6	5,1	0,3

SEXTA

		Alerg	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	H.Carb. (g)	Fibra (g)
SOPA	Sopa de Cenoura com Couve-Lombarda		95,1	2,8	13,8	3,2	0,3
CARNE	Frango Guisado com Massa Fusilli	(1,3,7)	371,4	44,1	30,8	7,7	0,8
PEIXE	Medalhões de Pescada com Crosta de Laranja e Arroz de Cenoura	(4)	355,4	26,1	44,2	8,1	0,8
VEGETARIANO	Salada de grão com coentros com couscous	(1,3)	146,0	12,0	6,1	8,2	1,6



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.