



SEMANA 8

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	Estufado de vitela com Batata estufada aos cubos	(14)	369,9	30,8	42,2	8,3	0,7
PEIXE	Arroz de Polvo	(1,3,7)	381,9	32,7	49,0	5,6	1,4
VEGETARIANO	Ervilhas com Ovos Escalfados		277,2	13,2	47,6	3,2	0,4

TERÇA

		Alerg	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	H.Carb. (g)	Fibra (g)
SOPA	Sopa de Legumes		92,3	2,7	13,1	3,2	0,3
CARNE	Perna de Peru assada no Forno com Arroz de Tomate		416,2	44,1	40,4	8,3	0,6
PEIXE	Medalhões de Pescada com Alho Francês e Puré de Batata	(3,4,5,6,7)	616,8	36,2	58,2	26,0	1,5
VEGETARIANO	Croquetes de Feijão com Arroz de Tomate	(1,3,5,6)	463,8	18,4	54,8	18,4	0,6

QUARTA

		Alerg	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	H.Carb. (g)	Fibra (g)
SOPA	Sopa de feijão manteiga com couve lombarda		202,3	11,4	30,2	3,8	0,3
CARNE	Frango com cogumelos e Esparguete	(12)	428,5	42,8	41,1	9,9	1,2
PEIXE	Bacalhau com natas	(4)	372,9	29,7	40,4	9,9	0,6
VEGETARIANO	Rancho de legumes (grão, macarrão, lombardo e cenoura)	(1,3,7,12)	290,9	10,6	47,3	6,1	0,9

QUINTA

		Alerg	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	H.Carb. (g)	Fibra (g)
SOPA	Sopa de Agrião		93,9	3,1	12,5	3,5	0,3
CARNE	Carne de Porco à Portuguesa	(5,6)	245,8	26,6	0,0	15,5	0,4
PEIXE	Red-fish assado no forno com batata assada	(4,5,6,7)	462,2	25,4	39,7	21,9	0,4
VEGETARIANO	Abóbora com Grão à Siciliana com arroz branco		234,1	11,7	32,3	6,1	0,2

SEXTA

		Alerg	Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura (g)	H.Carb. (g)	Fibra (g)
SOPA	Sopa de Feijão-verde		94,7	2,5	13,8	3,2	0,3
CARNE	Strogonoff de Frango com Massa Fusilli	(1,3,7)	429,7	44,9	28,3	14,9	0,6
PEIXE	Empadão de salmão (estufado com tomate e puré de batata)	(4,5,6)	294,7	21,3	35,9	6,9	0,3
VEGETARIANO	Tomate Recheado com cenoura e queijo mozzarella	(7)	73,8	4,8	3,5	4,6	0,4

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.

