

Ementas da semana: 19/09/2022 a 23/09/2022

2ª feira 19/09/2022

Sopa: Couve Coração (couve coração, alho francês, cenoura, batata, Grão, Curgete)
Prato: Peito de frango panado com arroz de cenoura
Vegetariana: Arroz de cenoura com peixinhos da horta
Salada: Pepino, Alface, Cebola Milho
Sobremesa: Maçã/Banana/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

3ª feira 20/09/2022

Sopa: Couve Flor (Alho francês, Cenoura, Batata, Couve Flor ,abobora ,cebola)
Prato: Massa Atum (massa cortada, atum, cebola, tomate)
Vegetariana: Massada de legumes
Salada: Alface, Tomate, Cenoura ,Beterraba
Sobremesa: Kiwi/Laranja/Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

4ª feira 21/09/2022

Sopa: Feijão Verde (Feijão Verde, cebola, cenoura, batata, curgete)
Prato: Bife de peru grelhado com Arroz
Vegetariana: Almondugas vegetarianas estufadas com arroz
Salada: Pepino, Alface, Cebola, Milho
Sobremesa: Maçã/Laranja/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

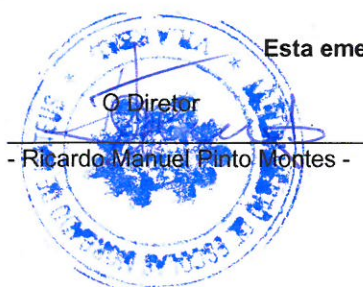
5ª feira 22/09/2022

Sopa: Couve coração e Feijão Branco(Batata, Cebola, Cenoura, Curgete, couve coração , feijão branco)
Prato: Lombrinhos de pescada estufados com puré de batata
Vegetariana: Empadão de legumes(puré, curgete, cebola, cenoura, pimento verde, vermelho, azeitonas)
Salada: Pepino, alface, Cebola, milho
Sobremesa: Pera / kiwi/Laranja
Pão: Mistura
Bebida: Água

6ª feira 23/09/2022

Sopa: Creme de Ervilhas (ervilhas, alho francês, cenoura, batata, curgete)
Prato: Carne picada(vitela)com massa esparguete(cebola, alho, tomate, especiarias vária)
Vegetariana: Massa esparguete salteada em alho e orégão, ovos mexidos
Salada: Legumes salteados(curgete,cenoura,feijão verde)
Sobremesa: Maçã/Laranja/Banana
Pão: Mistura
Bebida: Água

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto



O Diretor
- Ricardo Manuel Pinto Montes -







A Assistente Técnica
- Ana Luisa Correia Pereira Lourenço -

Semana de 19/09/2022a 23/09/2022





V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
327.8-362.3	8.6-12.9	5.8-11.5	47.4-64.7





Semana 1

		V.E.T. (kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	H.C. (g)
SEG.	 Couve coração	107	2,5	4,4	21,6
	 Peito de frango panado no forno	520	4,2	7,2	9,4
	Arroz de cenoura c/peixinhos da horta	430	2,1	3,5	5,9
	 Pepino,alface,cebola,milho	48	0,9	3,2	4,2
	 Maçã/Banana/Pera	84	1,4	0,4	19,3
	Total	1189	11,1	18,7	60,4

TERÇA	 Couve Flor	108	2,3	3,3	15
	 Massa de Atum	525	4,6	11,5	13
	Massada de legumes	390	3,1	10	14,3
	 Alface,Tomate,Cenoura,Beterraba	71	2,1	3,4	7,1
	 Laranja/Pera/Banana	54	0,4	0,5	9,2
	Total Diario	1148	12,5	28,7	58,6

QUARTA	 Feijão Verde	107	4,2	3,2	13
	 Bife de peru grelhado c/arroz	469	25,5	7,9	22,4
	Almondegas vegetarianas c/arroz	400	20,1	6,3	15
	 Pepino,Alface,Cebola,Milho	48	0,9	3,3	3,2
	 Maçã/Laranja/Pera	54	0,4	0,5	9,2
	Total Diario	1078	51,1	21,2	62,8

QUINTA	 Couve coração e feijão branco	147	4,8	4,4	21,6
	 Lombinhos de pescada estufados c/ pure	525	17,1	3,9	3,2
	Empadão de legumes	390	3,2	3,3	5
	 Tomate,Alface,Milho,Cebola	48	0,9	3,3	3,2
	 Pera/Kiwi/Laranja	50	0,4	0,9	9,2
	Total	1160	26,4	15,8	42,2

SEXTA	 Creme de Ervilhas	96	3,1	3,3	13,4
	 Carne picada c/massa esparguete	515	5,8	4,4	4,7
	Massa esparguete salteada c/omelete de cogu	300	2,3	3,5	4,8
	 Legumes salteados	71	3,1	0,6	2,6
	 Maçã/Laranja/Banana	54	0,4	0,5	9,2
	Total	1036	14,7	12,3	34,7