

Ementas da semana: 26-04-2021 a 30-04-2021

2ª feira 26-04-2021

Carne

Sopa: Couve coração (Batata, cebola ,nabo, curgete ,cenoura, couve coração)

Prato: Bife de Peru com arroz de feijão

Salada: Pepino/Alface/Cebola/Milho

Sobremesa: Banana/ Laranja/Maçã

Pão: Mistura

Bebida: Água

3ª feira 27-04- 2021

Peixe

Sopa: Grão de bico com couve lombarda(batata, cebola, couve lombarda, **grão** , cenoura)

Prato: Rissóis de Peixe/Camarão com Arroz

Salada: Alface/ Cenoura/ Cebola

Sobremesa: Laranja/Banana/Maçã

Pão: Mistura

Bebida: Água

4ª feira 28-04-2021

Carne

Sopa: Caldo verde(batata, cebola, couve galega)

Prato: Lombo estufado massa esparguete(lombo estufado, massa esparguete)

Salada: Alface/ Cenoura/Beterraba/Tomate

Sobremesa: Pêra/Banana/Maçã

Pão: Mistura

Bebida: Água

5ª feira 29-04-2021

Peixe

Sopa: Couve coração e grão(batata, cebola, curgete, couve coração ,grão, cenoura)

Prato: Solha Assada em cebolada com Batata cozida

Salada: Tomate/Alface /Pimento Verde,/Milho

Sobremesa: **Banana/Maçã/Pera**

Pão: Mistura

Bebida: Água

6ª feira 30-04-2021

Carne

Sopa: de Agrião(cebola , cenoura, batata, agrião)

Prato: Espetadas de peru grelhada com feijão preto e arroz

Salada: Alface/Tomate/Cenoura /Beterraba

Sobremesa: Pera/Laranja/Maçã

Pão: Pão

Bebida: Água



A Diretora
- Carla Marina Aires Teixeira -

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo. Imp



A Assistente
- Ana Luísa Correia Pereira Lourenço -



Semana de 26/04/2021a 30/04/2021

		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					
SEG.	Couve coração	88	2	3,1	12,9
	Bife de Peru	157	28,2	4,6	0,5
	Arroz de feijão	312	5,5	3,4	63
	Couve roxa, Tomate, Pepino	48	0,9	3,2	3,2
	Maçã/banana/Pera	84	1,4	0,4	19,3
		689	38	14,7	98,9
TERÇA					
TERÇA	Grao de Bico couve lombarda	147	4,8	4,4	21,6
	Rissois	420	31,3	24,1	48,2
	Arroz seco	312	5,5	3,4	63
	Alface, cenoura, cebola	48	0,9	0,4	2,1
	Banana/Laranja/Maçã	54	0,4	0,5	12,5
	Total Diario	981	42,9	32,8	147,4
QUARTA					
QUARTA	Caldo verde	108	4,4	3,3	15
	Lombo estufado	365	58,1	14,8	0
	Massa esparguete	310	9,9	4,4	56
	Alface, cenoura, beterraba, tomate	71	3,1	3,4	7,1
	Pera/Laranja/Maçã	50	1,3	0,2	10,4
	Total Diario	904	76,8	26,1	88,5
QUINTA					
QUINTA	Couve coracção e grao	147	4,8	4,4	21,6
	Solha Assada	375	35,8	24,1	3,5
	Batata cozida	187	6,3	3,5	31,8
	Tomate, alface, pimento verde, milho	67	1,2	5,3	2,9
	Banana/Maçã/Laranja	54	0,4	0,5	12,5
		830	48,5	37,8	72,3
SEXTA					
SEXTA	Agrião	89	2,6	3,3	12,1
	Espetadas de peru grelhada	293	43,7	13,1	0
	Arroz	312	5,5	3,4	63
	Alface, tomate, cenoura, beterraba	67	1,2	5,3	2,9
	Maçã/Banana/Laranja	54	0,4	0,5	12,5
		815	53,4	25,6	90,5

Ementas da semana: Vegetariana 26-04-2021 a 30-04-2021

2ª feira 26-04-2021

Sopa: Couve coração (Batata, cebola ,nabo, curgete ,cenoura, couve coração)
Prato: Chilli vegetariano com arroz branco
Salada: Pepino/Alface/Cebola/Milho
Sobremesa: Banana/ Laranja/Maçã
Pão: Mistura
Bebida: Água

3ª feira 27-04- 2021

Sopa: Grão de bico com couve lombarda(batata, cebola, couve lombarda, grão , cenoura)
Prato: Empadão de arroz de legumes-Ervilhas, cenoura e feijão-verde
Salada: Alface/ Cenoura/ Cebola
Sobremesa: Laranja/Banana/Maçã
Pão: Mistura
Bebida: Água

4ª feira 28-04-2021

Sopa: Caldo verde(batata, cebola, couve galega)
Prato: Esparguete estufado com cenoura, cogumelos e ervilhas
Salada: Alface, Cenoura ,Beterraba, Tomate
Sobremesa: Pêra/Banana/Maçã
Pão: Mistura
Bebida: Água

5ª feira 29-04-2021

Sopa: Couve coração e grão(batata, cebola, curgete, couve coração ,grão, cenoura)
Prato : Salada de grão de bico, couve e batata cozida
Salada: Tomate, Alface ,Pimento Verde, Milho
Sobremesa: Banana/Maçã/Pera
Pão: Mistura
Bebida: Água

6ª feira 30-04-2021

Sopa: de Agrião(cebola , cenoura, batata, agrião)
Prato: Jardineira de soja, Tomate, beringela e curgete
Salada: Alface, Tomate, Cenoura Beterraba
Sobremesa: Pera/Laranja/Maçã
Pão: Pão
Bebida: Água

Esta ementa poderá ser alterada por qualquer motivo imprevisto

A Diretora

- Carla Marina Aires Teixeira

A Assistente Técnica

- Ana Luísa Correia Pereira Lourenço