

EMENTA SEMANAL - CRIANÇAS

DIA			V.E. kcal/100gr.	Alergénios*	
30-abr	2E.	SOPA	ALHO FRANCÊS	65,5	*Ovo
		PRATO	OVOS MEXIDOS COM SALSICHAS E CENOURA, ARROZ PRIMAVERA (ervilha, milho e cenoura)	513,2	
		SALADA	TOMATE	5	
		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	40	
		TOTAL		623,7	
01-mai	3E.	SOPA	FERIADO	0	
		PRATO	FERIADO	0	
		SALADA	FERIADO	0	
		SOBREMESA	FERIADO	0	
		TOTAL		0	
02-mai	4E.	SOPA	BRÓCOLOS	50	*Glúten
		PRATO	MASSA DE FRANGO	436	
		SALADA	ALFACE E TOMATE	6,7	
		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	40	
		TOTAL		532,7	
03-mai	5E.	SOPA	COUVE LOMBARDA	58	*Peixe
		PRATO	CALDEIRADA COM ARROZ BRANCO (tamboril, maruca, perca e ameijoas)	445	
		SALADA	PEPINO	3,3	
		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	40	
		TOTAL		546,3	
04-mai	6E.	SOPA	COURGETTE	52	
		PRATO	PÁ DE PORCO ASSADA COM BATATA	313,5	
		SALADA	PEPINO, CENOURA E ALFACE	8,3	
		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	40	
		TOTAL		413,8	

Ementa Sujeita a alterações

Valor energético, segundo Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos
De acordo com o Regulamento (EU) N°1169/2011 de 25 de outubro do Parlamento Europeu

EMENTA SEMANAL - IDOSOS

DIA			V.E. kcal/100gr.	Alergénios*
30-abr	2F.	SOPA	65,5	*Ovo
		PRATO	513,2	
		SALADA	5	
		SOBREMESA	40	
		TOTAL	623,7	
01-mai	3F.	SOPA	133	*Peixe
		PRATO	359	
		SALADA	4,3	
		SOBREMESA	60	
		TOTAL	538	
02-mai	4F.	SOPA	50	*Glúten
		PRATO	436	
		SALADA	6,7	
		SOBREMESA	40	
		TOTAL	532,7	
03-mai	5F.	SOPA	58	*Peixe
		PRATO	445	
		SALADA	3,3	
		SOBREMESA	40	
		TOTAL	546,3	
04-mai	6F.	SOPA	52	
		PRATO	313,5	
		SALADA	3,3	
		SOBREMESA	40	
		TOTAL	413,8	
05-mai	SÁBADO	SOPA	50	*Peixe *Glúten
		PRATO	427	
		SALADA	6,7	
		SOBREMESA	40	
		TOTAL	523,7	
06-mai	DOMINGO	SOPA	50	
		PRATO	382	
		SALADA	6,7	
		SOBREMESA	40	
		TOTAL	478,7	

Ementa Sujeita a Alterações

Valor energético, segundo Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos
De acordo com o Regulamento (EU) N°1169/2011 de 25 de outubro do Parlamento Europeu

A nutricionista,
Marta Andrade Ferreira
CP:1857N

EMENTA SEMANAL - CRIANÇAS

DIA			V.E. kcal/100gr.	Alergénios*
07-mai	2F.	SOPA	CREME DE ABÓBORA	48
		PRATO	MASSA DE ATUM	540
		SALADA	ALFACE, CENOURA E TOMATE	6,7
		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	40
		TOTAL		634,7
08-mai	3F.	SOPA	ESPINAFRES	58,1
		PRATO	FEIJOADA (simples)	480
		SALADA	TOMATE E ALFACE	6,7
		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	40
		TOTAL		584,8
09-mai	4F.	SOPA	GRÃO DE BICO	112
		PRATO	PESCADA ASSADA COM BATATA À MURRO	354
		SALADA	MACEDÓNIA DE LEGUMES	17
		SOBREMESA	DOCE	60
		TOTAL		543
10-mai	5F.	SOPA	REPOLHO	67,1
		PRATO	ARROZ DE PATO	401
		SALADA	CENOURA E TOMATE	8,1
		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	40
		TOTAL		516,2
11-mai	6F.	SOPA	COUVE PORTUGUESA	60
		PRATO	DOURADINHOS NO FORNO COM MASSA DE LEGUMES (repolho e cenoura)	449
		SALADA	PEPINO	3,3
		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	40
		TOTAL		552,3

Ementa Sujeita a alterações

Valor energético, segundo Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos
De acordo com o Regulamento (EU) N°1169/2011 de 25 de outubro do Parlamento Europeu

EMENTA SEMANAL - IDOSOS

DIA			V.E. kcal/100gr.	Alergénios*
07-mai	2F.	SOPA	CREME DE ABÓBORA	48
		PRATO	MASSA DE ATUM	540
		SALADA	TOMATE	5
		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	40
		TOTAL		638,7
08-mai	3F.	SOPA	ESPINAFRES	58,1
		PRATO	FEIJOADA (simples)	480
		SALADA	ALFACE	1,5
		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	40
		TOTAL		584,8
09-mai	4F.	SOPA	GRÃO DE BICO	112
		PRATO	PESCADA ASSADA COM BATATA À MURRO	354
		SALADA	MACEDÓNIA DE LEGUMES	17
		SOBREMESA	DOCE	60
		TOTAL		543
10-mai	5F.	SOPA	REPOLHO	67,1
		PRATO	ARROZ DE PATO	401
		SALADA	CENOURA	5
		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	40
		TOTAL		507,2
11-mai	6F.	SOPA	COUVE PORTUGUESA	60
		PRATO	DOURADINHOS NO FORNO COM MASSA DE LEGUMES (repolho e cenoura)	449
		SALADA	PEPINO	3,3
		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	40
		TOTAL		604,3
12-mai	SÁBADO	SOPA	LEGUMES	50
		PRATO	PERNAS DE FRANGO NA PÚCARA	156
		SALADA	MISTA	9,8
		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	40
		TOTAL		255,8
13-mai	DOMINGO	SOPA	LEGUMES	50
		PRATO	LOMBO DE PORCO ASSADO COM BATATA E ARROZ	400
		SALADA	MISTA	9,8
		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	40
		TOTAL		499,8

Ementa Sujeita a Alterações

Valor energético, segundo Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos

De acordo com o Regulamento (EU) N°1169/2011 de 25 de outubro do Parlamento Europeu

A nutricionista,
Marta Andrade Ferreira
CP:1857N

EMENTA SEMANAL - CRIANÇAS

DIA			V.E. kcal/100gr.	Alergénios*	
14-mai	2E.	SOPA	CENOURA	49,5	
		PRATO	ARROZ À VALÊNCIANA (salsichas, frango, carne de vaca, cenoura e ervilha)	513,2	
		SALADA	TOMATE	5	
		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	40	
		TOTAL		607,7	
15-mai	3E.	SOPA	FEIJÃO VERMELHO	133	*Peixe
		PRATO	BACALHAU À ESPANHOLA	217	
		SALADA	ALFACE E CENOURA	6,7	
		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	40	
		TOTAL		396,7	
16-mai	4E.	SOPA	NABO	72	*Glúten
		PRATO	PERNAS DE FRANGO ASSADAS COM MASSA DE FEIJÃO	441	
		SALADA	COUVE-ROXA	3,6	
		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	40	
		TOTAL		556,6	
17-mai	5E.	SOPA	REPOLHO	67,1	*Peixe
		PRATO	POTAS ESTUFADAS COM ARROZ BRANCO QUELHA NO FORNO COM ARROZ DE CENOURA, ERVILHA E TOMATE	159	
		SALADA	ALFACE, COUVE-ROXA E CEBOLA	6,7	
		SOBREMESA	DOCE	60	
		TOTAL		292,8	
18-mai	6E.	SOPA	COUVE LOMBARDA	58	
		PRATO	ROJÕES À MINHOTA (simples)	479,6	
		SALADA	TOMATE, CENOURA E ALFACE	11,7	
		SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA	40	
		TOTAL		589,3	

Ementa Sujeita a alterações

Valor energético, segundo Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos
De acordo com o Regulamento (EU) N°1169/2011 de 25 de outubro do Parlamento Europeu

EMENTA SEMANAL - IDODOS

DIA			V.E. kcal/100gr.	Alergénios*
14-mai	2F.	SOPA	49,5	
		PRATO	513,2	
		SALADA	5	
		SOBREMESA	40	
		TOTAL	606,2	
15-mai	3F.	SOPA	133	*Peixe
		PRATO	217	
		SALADA	6,7	
		SOBREMESA	40	
		TOTAL	396,7	
16-mai	4F.	SOPA	72	*Glúten
		PRATO	441	
		SALADA	3,6	
		SOBREMESA	40	
		TOTAL	556,6	
17-mai	5F.	SOPA	67,1	*Peixe
		PRATO	159	
		SALADA	4,8	
		SOBREMESA	60	
		TOTAL	292,8	
18-mai	6F.	SOPA	58	
		PRATO	479,6	
		SALADA	11,7	
		SOBREMESA	40	
		TOTAL	583,3	
19-mai	SÁBADO	SOPA	50	
		PRATO	210,5	
		SALADA	9,8	
		SOBREMESA	40	
		TOTAL	310,3	
20-mai	DOMINGO	SOPA	100	
		PRATO	454,2	
		SALADA	9,8	
		SOBREMESA	40	
		TOTAL	604	

Ementa Sujeita a Alterações

Valor energético, segundo Instituto Nacional Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição dos alimentos

De acordo com o Regulamento (EU) N°1169/2011 de 25 de outubro do Parlamento Europeu

A nutricionista,
Marta Andrade Ferreira
CP:1857N