

Ementa

Semana de 2 a 6 de Junho de 2014

			* kcal	Prot (g)	HC (g)	Lip (g)	Fib (g)
2ª -feira	Sopa	creme de cenoura	88,2	2,4	12,2	3,3	2,8
	Prato	massada de atum (massa macarronete, atum, tomate e pimentos) e salada de beterraba raspada	371,6	23,8	42,0	12,1	2,0
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
3ª -feira	Sopa	creme de vegetais com massinhas	121,5	3,0	19,4	3,4	3,1
	Prato	frango estufado e arroz primavera (ervilhas, cenoura e milho)	421,6	33,1	56,9	6,1	4,7
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
4ª -feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	140,4	7,4	15,9	5,1	7,2
	Prato	pescada cozida com salada de batata e couve lombarda cozida	283	27,8	37,1	2,2	6,6
	Sobremesa	fruta da época ou iogurte de aromas	62,9/88,7	1,0/5,1	13,9/12,6	0,4/2,0	2,2/0,0
5ª -feira	Sopa	creme de couve flor	89,9	2,9	12,3	3,2	2,9
	Prato	chili de carnes e forma de arroz	517,4	36,8	74,3	7,8	5,2
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
6ª -feira	Sopa	de nabo	88,2	2,4	12,2	3,3	2,8
	Prato	massa à italiana (massa espiral, ovo, salsichas, fiambre, ervilhas e milho)	529,9	24,7	60,7	20,2	6,3
	Sobremesa	fruta da época ou doce	62,9/296,5	1,0/5,8	13,9/52,8	0,4/7,1	2,2/1,0

* os valores nutricionais são por porção



com a barriga vazia, não há alegria

Ementa

Semana de 9 a 13 de Junho de 2014

			*				
			kcal	Prot (g)	HC (g)	Lip (g)	Fib (g)
2ª -feira	Sopa	creme de legumes e feijão branco	128,9	7,6	16,2	3,7	9,2
	Prato	empadão de arroz com carne picada, alface e milho	371,8	23,2	56,0	5,5	3,6
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
3ª -feira	Sopa						
	Prato	- feriado -					
	Sobremesa						
4ª -feira	Sopa	de alho francês	96,9	3,1	13,6	3,3	4,3
	Prato	saladinha de abrótea com grão-de-bico e ovo (batata, cenoura, grão-de-bico, feijão verde e ovo)	564,2	41,8	76,1	9,4	15,2
	Sobremesa	fruta da época ou doce	62,9/296,5	1,0/5,8	13,9/52,8	0,4/7,1	2,2/1,0
5ª -feira	Sopa	de courgette e cenoura	99,3	3,2	13,9	3,4	3,9
	Prato	massa de aves com macedónia de legumes	403,4	36,5	46,5	7,5	6,5
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
6ª -feira	Sopa	de espinafres	99,3	3,2	13,9	3,4	3,9
	Prato	pescada com molho de oregãos e arroz	348,9	25,4	48,4	5,3	2,6
	Sobremesa	fruta da época ou iogurte de aromas	62,9/88,7	1,0/5,1	13,9/12,6	0,4/2,0	2,2/0,0

* os valores nutricionais são por porção



com a barriga vazia, não há alegria

Ementa

Semana de 16 a 20 de Junho de 2014

2^a-feira

Sopa de feijão verde
Prato arroz de atum e salada
Sobremesa fruta da época

3^a-feira

Sopa de couve lombarda
Prato feijoadada à transmontana com forma de arroz
Sobremesa fruta da época

4^a-feira

Sopa de legumes com massinhas
Prato tesourinhos no forno com salada de batata (cenoura e feijão verde)
Sobremesa fruta da época ou doce

5^a-feira

Sopa creme de abóbora
Prato frango assado com esparguete de legumes salteados
Sobremesa fruta da época

6^a-feira

Sopa de nabo com couve coração
Prato pescada no forno com delicias do mar, arroz branco e cenoura raspada
Sobremesa fruta da época ou iogurte de aromas

* kcal	Prot (g)	HC (g)	Lip (g)	Fib (g)
96,9	2,7	14,0	3,3	4,2
433,6	24,2	54,6	12,6	3,0
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
93	3,1	12,8	3,2	4,2
367,2	33,5	44,2	6,4	6,3
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
121,5	3,0	19,4	3,4	3,1
393,7	18,9	55,0	10,6	5,0
62,9/296,5	1,0/5,8	13,9/52,8	0,4/7,1	2,2/1,0
86	1,7	12,4	3,2	2,6
355	31,5	42,4	6,6	2,8
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
90,5	2,4	12,6	3,3	2,9
367,4	26,2	51,8	5,6	3,7
62,9/88,7	1,0/5,1	13,9/12,6	0,4/2,0	2,2/0,0

* os valores nutricionais são por porção



com a barriga vazia, não há alegria

Ementa

Semana de 23 a 27 de Junho de 2014

			* kcal Prot (g) HC (g) Lip (g) Fib (g)				
2ª - feira	Sopa	creme de cenoura	88,2	2,4	12,2	3,3	2,8
	Prato	hamburguer de aves com cogumelos, esparguete e legumes salteados (brócolos e courgette)	312,1	26,4	38,6	5,4	5,5
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
3ª - feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	140,4	7,4	15,9	5,1	7,2
	Prato	abrótea no forno com arroz e salada	354,3	25,6	51,6	4,5	3,7
	Sobremesa	fruta da época ou doce	62,9/296,5	1,0/5,8	13,9/52,8	0,4/7,1	2,2/1,0
4ª - feira	Sopa	creme de vegetais	99,8	3,5	13,9	3,4	4,2
	Prato	massa de frango (cenoura e feijão verde estufados)	366,1	34,4	41,5	6,5	6,1
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
5ª - feira	Sopa	de couve flor	89,9	2,9	12,3	3,2	2,9
	Prato	filetes de alabote dourados no forno com salada russa (batata, ervilha, cenoura e feijão verde)	399,6	33,0	41,6	10,8	6,8
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
6ª - feira	Sopa	de nabo	88,2	2,4	12,2	3,3	2,8
	Prato	frango estufado com arroz de cenoura e cogumelos	383,2	31,5	49,8	5,7	3,1
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

* os valores nutricionais são por porção



com a barriga vazia, não há alegria

Ementa

Semana de 30 de Junho a 4 de Julho de 2014

		* kcal	Prot (g)	HC (g)	Lip (g)	Fib (g)	
2ª-feira	Sopa	de espinafres	99,3	3,2	13,9	3,4	3,9
	Prato	massa de atum e salada de alface e milho	398,2	24,9	46,7	12,5	2,2
	Sobremesa	fruta da época ou iogurte de aromas	62,9/88,7	1,0/5,1	13,9/12,6	0,4/2,0	2,2/0,0
3ª-feira	Sopa	de couve flor e cenoura	89,9	2,9	12,3	3,2	2,9
	Prato	feijoadada à portuguesa com forma de arroz branco	512,3	38,1	68,6	8,8	21,3
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
4ª-feira	Sopa	de abóbora com massinhas	121,5	3,0	19,4	3,4	3,1
	Prato	saladinha de bacalhau com ovo picado [ervilhas e cenoura]	328,6	27,7	38,0	6,9	5,3
	Sobremesa	fruta da época ou doce	62,9/296,5	1,0/5,8	13,9/52,8	0,4/7,1	2,2/1,0
5ª-feira	Sopa	de vegetais com feijão branco	128,9	7,6	16,2	3,7	9,2
	Prato	frango assado com massada de feijão verde e couve roxa	356,6	33,1	43,3	5,7	3,3
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
6ª-feira	Sopa	de juliana de legumes	92,6	2,4	13,3	3,3	3,7
	Prato	pescada assada com arroz de couve e cenoura	365,7	26,7	51,2	5,4	4,7
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

* os valores nutricionais são por porção



com a barriga vazia, não há alegria