















EMENTA – CENTRO DE DIA/CENTRO DE CONVÍVIO

SEMANA de _____

			Informação Nutricional (por 100g)				
			Energia (Kcal)	Proteína (g)	H.Carb (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)
Segunda	Sopa	Canja de Galinha  	40	2.0	5.8	0.9	0.2
	Prato Principal	Posta de pescada assada no forno com arroz de ervilhas  	132	10.5	10.9	5.2	1.3
	Legumes/salada	Salada de tomate	19	0.8	3.5	0.3	1.3
	Sobremesa	Fruta da época	57	0.2	13.4	0.5	2.1
Terça	Sopa	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Rojões com arroz branco e batata frita	221	14.2	19.1	9.5	1.6
	Prato Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco	179.5	15.3	9.6	8.8	0.6
	Legumes/salada	Salada de alface e cenoura	15.5	1.2	2.6	0.1	2.0
	Sobremesa	Fruta da época	57	0.2	13.4	0.5	2.1
Quarta	Sopa	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Bacalhau à Gomes de Sá 	136	6.7	13.1	6.3	1.4
	Legumes/salada	Couve-flor cozida	22	2.8	1.3	0.7	2.3
	Sobremesa	Fruta da época	57	0.2	13.4	0.5	2.1
Quinta	Sopa	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Massa à lavrador (carne de vaca, porco e frango, feijão-vermelho, penca e cenoura) 	227	11	25.1	8.6	3.1
	Legumes/salada	-					
	Sobremesa	Gelatina	68	1.9	15	0.0	0.0
Sexta	Sopa	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Empadão de atum 	129.7	7.9	6.2	7.9	1.2
	Legumes/salada	Feijão-verde cozido	31	1.8	7.1	0.2	2.8
	Sobremesa	Fruta da época	57	0.2	13.4	0.5	2.1
Merenda da Tarde     							
Segunda-Feira	Leite ou Chá + Pão com fiambre ou bolachas						
Terça-Feira	Leite ou Chá + Pão com manteiga ou bolachas						
Quarta-Feira	Leite ou Chá + Pão com queijo ou bolachas						
Quinta-Feira	Leite ou Chá + Pão com marmelada ou compota de fruta ou bolachas						
Sexta-Feira	Iogurte ou Chá + Pão com manteiga ou bolachas						

Legenda dos alergénios:

	Cereais que contêm glúten		Crustáceos		Ovos		Peixe
	Amendoim		Soja		Leite		Frutos de casca rija
	Mostarda		Sementes de Sésamo		Tremoço		Dióxido de enxofre e sulfitos
	Moluscos						

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações.

A bebida servida ao almoço é sempre água.

A Nutricionista:

Sofia Guimarães | CP: 3035N

Nota: Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

EMENTA – CENTRO DE DIA/CENTRO DE CONVÍVIO

SEMANA de _____

Peixe (Ortiqamar)

- 30 kg de Filetes de Pescada
- 20 Kg de bacalhau migas
- 14 sacos de atum
- 50 Kg de Couve Flor
- 50 Kg de Feijão verde

Carne

(Entregar na segunda-feira para terça-feira)

- 30 Kg de Rojões
- 22 bifes de peru
- ___ Fiambre
- ___ Queijo

(Entregar na quarta-feira para quinta-feira)

- 18 Frangos
- 6 Bandas de Costelas
- 6 Kg de Carne de Vaca

Legumes/Fruta

-
-
-
-

Legenda dos alergénios:

 Cereais que contêm glúten	 Crustáceos	 Ovos	 Peixe	
 Amendoim	 Soja	 Leite	 Frutos de casca rija	 Aipo
 Mostarda	 Sementes de Sésamo	 Tremçoço	 Dióxido de enxofre e sulfitos	 Moluscos

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações.

A bebida servida ao almoço é sempre água.

A Nutricionista:

Sofia Guimarães | CP: 3035N

Nota: Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.