



CARVALHOSA
CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL
RENOVANDO A FÉ, A PAZ E O BEM-ESTAR

Semana 1

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	Salada de atum, feijão-frade e ovo e arroz branco 🐟🍲	126	6.6	13.5	4.9	2.4
	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	Rancho (carne de porco e frango, grão-de-bico, cenoura e massa fusili) 🍲	240	13.7	22.2	10.5	1.7
	Legumes/salada	Salada de alface	12	1.8	0.8	0.2	1.3
	Sobremesa	Fruta da época	57	0.2	13.4	0.5	2.1
Quarta	Sopa	Sopa de Legumes e feijão vermelho	57	2.4	7.0	2.1	1.8
	Prato Principal	Posta de pescada estufada com molho de tomate e batata cozida 🐟	127.5	9.1	14.7	5.4	0.7
	Legumes/salada	Couve-de-bruxelas cozidas	36	2.9	3.5	1.3	2.6
	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	Lombo assado com arroz de cenoura	181	17.9	11.9	6.8	1.1
	Legumes/salada	Salada de alface	12	1.8	0.8	0.2	1.3
	Sobremesa	Maçã assada com canela	66	0.3	15.7	0.5	2.6
Sexta	Sopa	Sopa de legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Caldeirada de peixe 🐟	92	6.9	9.3	2.9	1.3
	Legumes/salada	Brócolos cozidos	22	2.8	1.3	0.7	2.3
	Sobremesa	Leite-Creme 🍷🍷	162	5.9	19.5	6.8	0
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	🌱 Aipo
🌱 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.

Peixe (Ortigamar)

- 14 Sacos de Atum
- 20 kg de Rolo pescada
- 10 Kg de Tamboril
- 10 Kg de Tintureira
- 10 kg de Filetes de pescada
- 50 Kg de Couve Bruxelas
- 50 Kg de Brócolos

Peixe (Talho bem Servir)

(Entregar no sábado para quarta-feira)

- 20 Kg de Pescada n.º 3
- 5 dúzias de ovos
- ___ Fiambre
- ___ Queijo

Carne

(Entregar na segunda-feira para terça-feira)

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

(Entregar na terça-feira para quinta-feira)

- 40 Kg de Lombo

Legumes/Fruta

Legenda dos alergénios:

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

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações.

A bebida servida ao almoço é sempre água.

A Nutricionista:

Sofia Guimarães | CP: 3035N