

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	Bifinhos de frango c/ cogumelos e arroz branco	1,24	12.1	14.9	1.7	0.8
	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
Terça	Sopa	Sopa de Legumes e feijão manteiga	57	2.4	7.0	2.1	1.8
	Prato Principal	Bolinhos de bacalhau fritos c/ arroz de tomate 🐟	190	9.9	13.5	10.3	1.2
	Prato Dieta (*)	Abrótea grelhada c/arroz de tomate 🐟	101	10.7	9.6	2.1	0.6
	Legumes/salada	Salada de alface e cenoura raspada	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	Bife de peru grelhado com massa tricolor 🍲	168	16.1	10.0	7.0	0.8
	Legumes/salada	Brócolos cozidos	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	Pescada cozida com batata cozida 🐟	99.5	11.3	9.3	1.9	0.8
	Legumes/salada	Cenoura e repolho cozidos	18	1.2	2.9	0.2	2.4
	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	Jardineira (Carne de vaca, porco e frango, ervilhas, cenoura e batata)	232	13.6	20.6	10.3	1.1
	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
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 fiambre 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.

EMENTA – CENTRO DE DIA/CENTRO DE CONVÍVIO

SEMANA de _____

Peixe (Ortigamar)

- 700 Bolinhos de Bacalhau
- 20 kg de Rolo pescada
- 10 Kg de Abrótea
- 50 Kg de Brócolos
- 10 Kg de ervilhas
- ___ Cogumelos

Peixe (Talho bem Servir)***(Entregar no sábado para quinta-feira)***

- 20 Kg de Pescada n.º 3
- ___ duzias de ovos

Carne***(Entregar no sábado para segunda-feira)***

- 35 Kg de Bifinhos de frango partidos aos cubinhos (para estufar)
- ___ Fiambre
- ___ Queijo

(Entregar na terça-feira para quarta-feira)

- 35 Kg de bifes de peru para grelhar

(Entregar na quinta-feira para sexta-feira)

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

Legumes/Fruta

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

A Nutricionista:

Sofia Guimarães | CP: 3035N

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