



CARVALHOSA
CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL
RUA DO APOCALIPSE, 200 - JARDIM SÃO CARLOS

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 bacalhau, ovo e grão-de-bico com 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 e grão-de-bico | 57 | 2.4 | 7.0 | 2.1 | 1.8 |
| | Prato Principal | Frango estufado com ervilhas e cenoura e esparguete 🍲 | 173 | 10.8 | 14.9 | 7.7 | 0.8 |
| | 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 |
| Quarta | Sopa | Sopa de legumes | 28 | 0.9 | 4.3 | 0.8 | 1.0 |
| | Prato Principal | Salada de pota (Batata, cenoura, ervilhas e ovo) 🍷🍲 | 112 | 6.6 | 13.5 | 4.0 | 2.4 |
| | 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 |
| Quinta | Sopa | Sopa de legumes | 28 | 0.9 | 4.3 | 0.8 | 1.0 |
| | Prato Principal | Lombo de porco assado c/ batata assada | 181 | 17.9 | 11.9 | 6.8 | 1.1 |
| | Legumes/salada | Salada de alface e cenoura | 15.5 | 1.2 | 2.6 | 0.1 | 2.0 |
| | Sobremesa | Aletria 🍲🍲🍲 | 231 | 4.3 | 45.1 | 3.7 | 0.4 |
| Sexta | Sopa | Sopa de legumes | 28 | 0.9 | 4.3 | 0.8 | 1.0 |
| | Prato Principal | Filetes de pescada fritos com arroz de cenoura 🍷 | 148.5 | 11.8 | 10.7 | 6.4 | 0.6 |
| | Prato Dieta | Pescada estufada com tomate com arroz de cenoura 🍷 | 126 | 8.7 | 10.3 | 5.5 | 0.8 |
| | Legumes/salada | Pepino | 17 | 1.4 | 1.7 | 0.6 | 0.7 |
| | 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 sulfites |
| | 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)

- 20 kg de Bacalhau migas
- 10 kg de Bacalhau posta/lombo
- 50 Kg de Tentáculos de Pota
- 30 Kg de Filetes de Pescada

Carne

(Entregar no sábado/segunda-feira para terça-feira)

- 22 Frangos (para estufar)
- ___ Fiambre
- ___ Queijo

(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 |  Aipo |
|  Mostarda |  Sementes de Sésamo |  Tremoço |  Dióxido de enxofre e sulfitos |  Moluscos |

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações.

A bebida servida ao almoco é sempre água.

A Nutricionista:

Sofia Guimarães | CP: 3035N

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