



CARVALHOSA  
CENTRO SOCIAL E PARROQUIAL  
RUA DOSSANTOS, 100 - 13040-000 - SÃO CARLOS - SP

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	Rissóis de carne fritos com arroz cenoura 🍲	202.5	4.6	25.5	8.8	1.2
	Prato Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura	146	16.4	9.6	4.5	0.4
	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
Terça	Sopa	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Pescada estufada com batata cozida 🐟	127.5	9.1	14.7	5.4	0.7
	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
Quarta	Sopa	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Feijoada à Transmontana (feijão-vermelho, couve-lombarda e cenoura, carne de vaca, porco e frango) com arroz branco	149	7.8	20.3	3.9	3.8
	Legumes/salada	-					
	Sobremesa	Bolo 🍰🍰🍰	402	4.8	61.0	14.7	-
Quinta	Sopa	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Salada Russa com atum (Batata, cenoura, ervilhas e ovo) 🐟🍲	126	6.6	13.5	4.9	2.5
	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
Sexta	Sopa	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Bifinhos de peru estufados em tomate e esparguete 🍲	114.5	12.3	10.8	2.3	1.1
	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
<b>Merenda da Tarde</b> 🍪🍪🍪🍪							
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
Mostarda	Sementes de Sésamo	Trigo	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 (Ortigamar)

- 700 Rissóis de Carne
- 20 kg de Rolo pescada
- 14 sacos de atum
- 50 Kg de Couve Bruxelas
- 50 Kg de Brócolos
- 10 Kg de ervilhas

Peixe (Talho bem Servir)

*(Entregar no sábado para segunda e terça-feira)*

- 20 Kg de Pescada n.º 3
- 30 bifes de frango
- \_\_\_\_ Fiambre
- \_\_\_\_ Queijo

Carne

*(Entregar na terça-feira para quarta-feira)*

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

*(Entregar na quinta-feira para sexta-feira)*

- 35 Kg de bifes de peru para grelhar

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 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.