

Ementa Semanal – 18 a 22 de Março 2019

		VE (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)
Segunda 18 Mar	Sopa: Feijão encarnado com couve Prato: Peito de peru estufado, tomate, courgette, massa espiral e salada Sobremesa: Fruta da época	377.2	19.2	10.7	51.4
	Lanche: Leite branco/achocolatado e pão caseiro c/ queijo/doce e fruta/palitos de cenoura 1 2				
Terça 19 Mar	Sopa: Nabijas Prato Vegetariano: Pizza vegetariana (cogumelos, pimento, milho, queijo, tomate) 1 2 e salada Sobremesa: Fruta da época	347.3	18.4	10	45.8
	Lanche: Iogurte sólido e papo-seco c/ creme vegetal/queijo/fiambre e fruta/palitos de cenoura 1 2				
Quarta 20 Mar	Sopa: Canja de galinha 2 Prato : Salada de pescada c/ ovo, cenoura e batata 5 3 Sobremesa: Fruta da época	583.3	22.3	18.7	82.7
	Lanche: Iogurte líquido e pão integral c/ creme vegetal/fiambre/doce e fruta/palitos de cenoura 1 2				
Quinta 21 Mar	Sopa: Creme de legumes Prato: Rancho (vaca, massa e grão) 2 Sobremesa: Fruta da época	471.3	23	11.8	70
	Lanche: Batido feito com leite/bebida vegetal + flocos de aveia + fruta 1 2				
Sexta 22 Mar	Sopa: Feijão verde Prato: Filetes c/ arroz de cenoura e salada 5 Sobremesa: Fruta da época	432	23	12.5	56.7
	Lanche: Leite branco/achocolatado e pão caseiro c/ creme vegetal/queijo/fiambre e fruta/ palitos de cenoura 1 2				
Alimentos que contêm alergénicos:					
1- Leite	4- Crustáceos	7- Soja	10- Aipo		
2- Cereais que contêm glúten	5- Peixe	8- Frutos de casca rijas	11- Mostarda		
3- Ovos	6- Amendoim	9- Moluscos	12- Sementes de sésamo		

Nota: Ementa sujeita a alterações por motivos técnico-funcionais.

- Em situações de alergias e intolerâncias alimentares consultar o responsável pela unidade antes de consumir a refeição.

Nutricionista: Ana Rita Correia
Membro da Ordem dos Nutricionistas nº 3470N