

## Ementa

Semana – 14 a 18 de Setembro de 2020

		VE (Kcal)	Prot. (g)	Líp. (g)	HC (g)
2ª feira	<b>Sopa:</b> Sopa de nabijas <b>Prato:</b> Hambúrguer de aves c/ arroz de cenoura e salada (alface, cenoura e milho) <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	513	20.7	18.8	62
	<b>Lanche:</b> Leite branco/achocolatado e pão caseiro c/ queijo/doce e fruta 1 2				
3ª feira	<b>Sopa:</b> Sopa de cenoura e aipo 10 <b>Prato:</b> Peito de peru salteado com legumes (tomate, courgette, beringela) e massa fusilli 2 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	424	23	11.2	55.6
	<b>Lanche:</b> logurte sólido e papo-seco c/ queijo/fiambre e fruta/palitos de cenoura 1 2				
4ª feira	<b>Sopa:</b> Sopa de feijão branco com alho francês <b>Prato:</b> Lombo de perca no forno c/ legumes (cenoura, tomate) e batata cozida 5 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	497	22	13.5	63.6
	<b>Lanche:</b> logurte líquido e pão integral c/ creme vegetal/fiambre/doce e fruta 1 2				
5ª feira	<b>Sopa:</b> Sopa de brócolos <b>Prato:</b> Rancho (vaca, massa, cenoura e grão) 2 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	455	23.8	11.8	62.7
	<b>Lanche:</b> Batido feito com leite/bebida vegetal + flocos de aveia + fruta 1 2				
6ª feira	<b>Sopa:</b> Creme de couve-flor e cenoura <b>Prato:</b> Guisado de tintureira c/ batata (lombo de tintureira, tomate, pimento, cebola) 5 <b>Sobremesa:</b> Fruta da época	380	20	8.5	46.6
	<b>Lanche:</b> logurte sólido e pão caseiro c/ creme vegetal/queijo/fiambre e fruta/palitos de cenoura 1 2				

**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.

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Leite 2- Cereais que contêm glúten, 3- Ovos, 4- Crustáceos 5- Peixes, 6- Amendoim 7- Soja, 8- Frutos de casca rija, 9- Moluscos 10- Aipo 11 – Mostarda 12- Sementes de sésamo.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados, obtidos a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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