



Ementa 1	Almoço	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda Dia ____	Sopa: Sopa de Brócolos Prato: Jardineira de novilho (com ervilhas e cenouras) Dieta: Carne de vaca cozida c/ batata e cenoura Sobremesa: Fruta _____	208 385 344	3 19 24	0,4 6 7	33 25 20	11 28 27	0,2 0,4 0,3
Terça Dia ____	Sopa: Caldo verde (7, 12) Prato: Pataniscas de Paloco c/ arroz de tomate e couve penca (1, 3, 4) Dieta: Pescada cozida c/ arroz, e couve penca (4) Sobremesa: Fruta _____	88 600 340	5 27 9	0,2 5,5 1	5 50 40	6 37 25	0,7 2,6 0,5
Quarta Dia ____	Sopa: Alho francês Prato: Massa guisada com frango, cenoura e courgette (1, 3) Dieta: Frango grelhado com massa e cenoura (1, 3) Sobremesa: Fruta _____	74 286 182	1 9 1	0,1 1,5 0	13 20 28	3 31 13	0,2 0,4 0,3
Quinta Dia ____	Sopa: Sopa de cenoura e feijão-verde Prato: Peixe vermelho estufado c/batata cozida e couve branca cozida (4) Dieta: Peixe vermelho cozido com batata e couve branca (4) Sobremesa: Fruta _____	82 270 183	1 11 4	0,1 2 1	15 21 20	3 22 21	0,2 0,4 0,4
Sexta Dia ____	Sopa: Creme de Abóbora Prato: Arroz de aves no forno e salada de tomate (7, 12) Dieta: Frango assado ao natural, c/massa cozida e salada de tomate (1, 3) Sobremesa: Fruta _____	70 333 328	1 11 9	0,2 2,3 1	13 40 29	2 15 31	0,2 0,7 0,4
Sábado Dia ____	Sopa: Sopa de espinafres Prato: Pescada assada em cama de legumes com batata corada e alface (4) Dieta: Pescada grelhada com arroz de cenoura e alface (4) Sobremesa: Fruta _____	90 407 350	2 18 9	0,2 2 1	14 30 42	5 31 25	0,4 0,8 0,6
Domingo Dia ____	Sopa: Sopa couve-flor Prato: Rancho de carnes (1, 3, 7, 12) Dieta: Peru cozido com hortelã c/ arroz e salada de alface Sobremesa: Doce/fruta _____	88 512 428	1 24 15	0,2 6,7 4	16 35 40	3 37 28	0,3 0,75 0,3

A refeição pode conter os seguintes alergénios:

(1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixes; (5) Amendoins; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijá; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Atenção, podem existir contaminações cruzadas durante a preparação, confeção e distribuição das refeições. Por essa razão, se é alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias, avise a nossa equipa.

OBSERVAÇÕES: Esta ementa pode sofrer alterações. No caso de algum utente seguir algum tipo de dieta específica, como por exemplo dieta vegetariana, será elaborada uma dieta adaptada.

Data	Alteração	Responsável



	Jantar	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ Creme de Legumes com Peixe (4)	94	2	0,2	17	3	0,2
	Prato: Maruca no forno com legumes e arroz branco e salada de alface (4)	391	14	2	42	23	0,5
	Dieta: Maruca estufada ao natural com arroz branco e alface (4)	386	14	2	41	22	0,5
	Sobremesa: Fruta _____						
Terça Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ Creme de Legumes com Carne	94	2	0,2	17	3	0,2
	Prato: Bifinhos de porco estufados com cogumelos, puré e feijão-verde (7)	395	20	4,5	28	21	0,6
	Dieta: Bife de porco grelhado, com batata cozida e feijão-verde	242	7	2,5	20	23	0,4
	Sobremesa: Fruta _____						
Quarta Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ Creme de Legumes com Peixe (4)	94	2	0,2	17	3	0,2
	Prato: Abrótea grelhada com arroz de legumes e tomate (4)	325	7	1	45	18	0,4
	Sobremesa: Fruta _____						
	Quinta Dia ____						
Sexta Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ Creme de Legumes com carne	94	2	0,2	17	3	0,2
	Prato: Bifes de peru grelhados, c/ talharim e cenoura raspada (1, 3)	239	2	0,3	28	26	0,4
	Sobremesa: Fruta _____						
	Sexta Dia ____						
Sábado Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ Creme de Legumes com peixe (4)	94	2	0,2	17	3	0,2
	Prato: Salada de atum (batata cozida e ovo) e brócolos (4)	452	20	2	27	40	1,8
	Dieta: Pescada cozida com batata e brócolos (4)	191	2	0	20	24	0,5
	Sobremesa: Fruta _____						
Domingo Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ Creme de legumes com carne	94	2	0,2	17	3	0,2
	Prato: Ovo mexido (3) c/ arroz branco e couve de Bruxelas	420	20	4	40	20	0,7
	Sobremesa: Fruta _____						
	Domingo Dia ____						
Domingo Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ Creme de Legumes com peixe (4)	94	2	0,2	17	3	0,2
	Prato: Maruca cozida com batata cozida e cenoura raspada (4)	316	0	0	30	21	0,5
	Sobremesa: Doce/fruta _____						
	Domingo Dia ____						

A refeição pode conter os seguintes alergénios:

(1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixes; (5) Amendoins; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Atenção, podem existir contaminações cruzadas durante a preparação, confeção e distribuição das refeições. Por essa razão, se é alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias, avise a nossa equipa.

OBSERVAÇÕES: Esta ementa pode sofrer alterações. No caso de algum utente seguir algum tipo de dieta específica, como por exemplo dieta vegetariana, será elaborada uma dieta adaptada.

Data	Alteração	Responsável



Ementa 2	Almoço	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda Dia ____	Sopa: Sopa de Nabo	78	2	0,2	13	3	0,2
	Prato: Panado de frango c/ arroz de feijão, salada de alface e couve roxa (1, 3)	409	15	2,4	51	16	0,4
	Dieta: Bife de frango grelhado, c/arroz branco e feijão verde cozido Sobremesa: Fruta _____	281	7	1	40	12	0,3
Terça Dia ____	Sopa: Sopa de penca	74	1	0,2	13	3	0,2
	Prato: Salada de feijão frade com cavala e tomate (4)	466	21	4	36	33	0,3
	Dieta: Carapau grelhado c/ batata cozida e Cenoura (4) Sobremesa: Fruta _____	168	2	0,5	20	17	0,2
Quarta Dia ____	Sopa: Sopa de nabijas	81	1	0,2	14	3	0,2
	Prato: Esparguete à bolonhesa com alface (1,3,6,7,12)	385	16	4,4	30	30	0,3
	Dieta: Fêvera grelhada, massa e couve-de-bruxelas (1, 3) Sobremesa: Fruta _____	291	1	2,5	28	25	0,3
Quinta Dia ____	Sopa: Caldo verde (7,12)	88	5	0,2	15	6	0,7
	Prato: Arroz de potas (14)	429	17	2	4	34	0,8
	Dieta: Maruca grelhada com Batata e Cenoura (4) Sobremesa: Fruta _____	168	0	0	20	21	0,5
Sexta Dia ____	Sopa: Sopa de feijão branco com couve lombarda	95	1	0,2	16	5	0,2
	Prato: Perna de Peru estufada, arroz branco e salada de alface (7, 12)	536	27	6	50	29	0,5
	Dieta: Peru estufado ao natural, arroz e feijão verde Sobremesa: Fruta _____	529	22	5	42	32	0,4
Sábado Dia ____	Sopa: Sopa de alho-francês	74	1	0,1	13	3	0,2
	Prato: Pescada grelhada com arroz de tomate e couve lombarda (4)	349	9	1	41	25	0,5
	Dieta: Pescada grelhada c/ arroz branco e couve lombarda (4) Sobremesa: Fruta _____	341	9	1	40	25	0,5
Domingo Dia ____	Sopa: Sopa de abóbora	70	1	0,2	13	2	0,2
	Prato: Frango assado c/ tomilho, batata assada e salada de tomate	3411	15	2,3	21	29	0,4
	Dieta: Frango grelhado c/ batata cozida e cenoura Sobremesa: Doce/fruta _____	132	0	0	20	11	0,3

A refeição pode conter os seguintes alergénios:

(1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixes; (5) Amendoins; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Atenção, podem existir contaminações cruzadas durante a preparação, confeção e distribuição das refeições. Por essa razão, se é alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias, avise a nossa equipa.

OBSERVAÇÕES: Esta ementa pode sofrer alterações. No caso de algum utente seguir algum tipo de dieta específica, como por exemplo dieta vegetariana, será elaborada uma dieta adaptada.

Data	Alteração	Responsável



	Jantar	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com peixe (4) Prato: Bacalhau fresco lascado com broa e espinafres (1, 4) Dieta: Pescada estufada ao natural com Massa cozida e Cenoura (1, 3, 4) Sobremesa: Fruta _____	94 328 311	2 11 10	0,2 1 1	17 30 29	3 25 26	0,2 0,5 0,5
Terça Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com carne Prato: Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e couve flor cozida Sobremesa: Fruta _____	94 348	2 8	0,2 1,3	17 42	3 25	0,2 0,5
Quarta Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com peixe (4) Prato: Salmão grelhado com batata e cenoura (4) Sobremesa: Fruta _____	94 421	2 27	0,2 5	17 20	3 27	0,2 0,3
Quinta Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com carne Prato: Costeletas de porco grelhada com alecrim, massa espiral e cenoura (1, 3) Sobremesa: Fruta _____	94 391	2 19	0,2 6	17 28	3 27	0,2 0,5
Sexta Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com peixe (4) Prato: Abrótea cozida Batata cozida c/ ovo e cenoura cozida (3, 4) Sobremesa: Fruta _____	94 141	2 0	0,2 0	17 20	3 15	0,2 0,4
Sábado Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com carne Prato: Tarte de legumes (1, 3, 7) Dieta: Coelho estufado ao natural, massa cozida e Couve branca (1, 3) Sobremesa: Fruta _____	94 332 274	2 24 5	0,2 8 1	17 17 30	3 12 27	0,2 0,4 0,4
Domingo Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com peixe (4) Prato: Massada de marisco e salada de pepino e alface (1, 2, 3, 4, 6) Dieta: Pescada estufada ao natural com arroz branco e feijão verde (4) Sobremesa: Doce/fruta _____	94 346 341	2 12 9	0,2 1 1	17 40 40	3 19 25	0,2 0,6 0,5

A refeição pode conter os seguintes alergénios:

(1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixes; (5) Amendoins; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Atenção, podem existir contaminações cruzadas durante a preparação, confeção e distribuição das refeições. Por essa razão, se é alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias, avise a nossa equipa.

OBSERVAÇÕES: Esta ementa pode sofrer alterações. No caso de algum utente seguir algum tipo de dieta específica, como por exemplo dieta vegetariana, será elaborada uma dieta adaptada.

Data	Alteração	Responsável



Ementa 3	Almoço	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda Dia ____	Sopa: Sopa de cenoura e feijão-verde Prato: Arroz à Valenciana e salada de tomate (6, 7, 10, 14) Dieta: Bife de porco grelhado c/ arroz de cenoura e tomate Sobremesa: Fruta _____	82 581 400	1 19 14	0,1 5 3,5	15 47 42	3 56 24	0,2 1 0,5
Terça Dia ____	Sopa: Sopa de ervilhas Prato: Sardinha assada c/batata, pimento e salada de alface (4) Dieta: Sardinha grelhada, batata cozida e brócolos (4) Sobremesa: Fruta _____	99 298 260	1 5 3	0,2 2 1	16 20 20	5 23 23	0,2 0,4 0,4
Quarta Dia ____	Sopa: Creme de courgete Prato: Frango estufado com cogumelos, talharim e brócolos (1, 3) Dieta: Frango cozido, talharim e cenoura raspada (1, 3) Sobremesa: Fruta _____	93 360 260	1 9 2	0,2 1 0	15 30 28	5 34 31	0,2 0,6 0,4
Quinta Dia ____	Sopa: Sopa de repolho Prato: Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão com salada de alface, tomate e cenoura (3, 4) Dieta: Badejo cozido c/ batata e couve flor (4) Sobremesa: Fruta _____	84 555 145	1 28 0	0,1 4 0	15 55 23	4 19 15	0,3 1,2 0,3
Sexta Dia ____	Sopa: Sopa de espinafres Prato: Feijoada à transmuntana c/arroz e couve penca (1, 6, 7, 9, 12) Dieta: Frango cozido c/arroz branco e cenoura Sobremesa: Fruta _____	90 712 360	2 24 8	0,2 5 1,3	14 40 23	5 30 4	0,4 1,3 0,4
Sábado Dia ____	Sopa: Sopa de abóbora e couve-lombarda (4) Prato: Pescada à Gomes de Sá e alface (3, 4) Dieta: Pescada grelhada com batata salada de alface (4) Sobremesa: Fruta _____	84 377 192	1 16 2	0,2 3 0	15 17 20	4 32 25	0,2 0,5 0,5
Domingo Dia ____	Sopa: Sopa de couve-flor Prato: Entrecosto assado com Arroz de cenoura e salada de tomate (12) Dieta: Frango assado ao natural com arroz e cenoura raspada Sobremesa: Fruta _____	88 597 427	1 33 15	0,2 8 2	16 43 41	3 31 30	0,3 0,6 0,4

A refeição pode conter os seguintes alérgenos:

(1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixes; (5) Amendoins; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijas; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremoço; (14) Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Atenção, podem existir contaminações cruzadas durante a preparação, confeção e distribuição das refeições. Por essa razão, se é alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias, avise a nossa equipa.

OBSERVAÇÕES: Esta ementa pode sofrer alterações. No caso de algum utente seguir algum tipo de dieta específica, como por exemplo dieta vegetariana, será elaborada uma dieta adaptada.

Data	Alteração	Responsável



	Jantar	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com peixe (4) Prato: Salada de atum com feijão frade e cenoura raspada (4) Dieta: Maruca cozida com Batata cozida e brócolos (4) Sobremesa: Fruta _____	94 502 167	2 21 0	0,2 2 0	17 36 23	3 41 22	0,2 1,1 0,6
Terça Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com carne Prato: Cozido simples de carnes (frango, vaca), arroz e couve branca Sobremesa: Fruta _____	94 416	2 17	0,2 4,5	17 44	3 27	0,2 0,5
Quarta Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com peixe (4) Prato: Pescada cozida com batata, ovo e legumes (3, 4, 7) Dieta: Pescada grelhada com batata e feijão verde (4) Sobremesa: Fruta _____	94 208 192	2 2 2	0,2 0 0	17 23 23	3 28 24	0,2 0,5 0,5
Quinta Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com carne Prato: Bife de peru grelhado com esparguete e couve portuguesa Sobremesa: Fruta _____	94 240	2 2	0,2 0,3	17 28	3 26	0,2 0,4
Sexta Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com peixe (4) Prato: Peixe espada cozido c/batata e couve branca (4) Sobremesa: Fruta _____	94 191	2 2	0,2 0	17 23	3 25	0,2 0,5
Sábado Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com carne Prato: Ervilhas estufadas com ovo escalfado e arroz branco (3) Dieta: Bife de frango grelhado com arroz branco e couve roxa Sobremesa: Fruta _____	94 367 281	2 15 7	0,2 2 1	17 48 40	3 16 12	0,2 0,7 0,3
Domingo Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com peixe (4) Prato: Abrótea cozida, batata cozida e Brócolos (4) Sobremesa: Doce/fruta _____	94 141	2 0	0,2 0	17 23	3 16	0,2 0,3

A refeição pode conter os seguintes alérgenos:

(1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixes; (5) Amendoins; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Atenção, podem existir contaminações cruzadas durante a preparação, confeção e distribuição das refeições. Por essa razão, se é alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias, avise a nossa equipa.

OBSERVAÇÕES: Esta ementa pode sofrer alterações. No caso de algum utente seguir algum tipo de dieta específica, como por exemplo dieta vegetariana, será elaborada uma dieta adaptada.

Data	Alteração	Responsável



Ementa 4	Almoço	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda Dia ____	Sopa: Sopa de nabijas e feijão vermelho Prato: Rojões com batata corada e salada de tomate (12) Dieta: Fêvera grelhada c/ batata e salada de tomate	109 419 242	2 22 7	0,2 5 2,5	18 20 23	5 34 24	0,3 0,4 0,4
Terça Dia ____	Sopa: Sopa de penca Prato: Filetes de pescada com arroz de tomate (1,3,4) Dieta: Pescada grelhada com batata e cenoura (4) Sobremesa: Fruta _____	74 248 197	1 16 2	0,2 2,5 0	13 41 23	3 25 25	0,2 0,5 0,5
Quarta Dia ____	Sopa: Sopa de brócolos Prato: Frango no forno em cama de vegetais, arroz de brócolos e salada de alface Dieta: Frango estufado ao natural, c/ arroz branco e salada de alface	208 454 431	3 16 16	0,4 2 2	33 44 42	11 33 31	0,2 0,5 0,4
Quinta Dia ____	Sopa: Caldo verde Prato: carapaus com molho á espanhola com batata e salada de tomate (4) Dieta: carapaus grelhados com batata salada de alface e tomate (4) Sobremesa: Fruta _____	88 93 168	5 0 2	0,2 0 0,5	15 23 23	6 4 18	0,7 0,1 0,2
Sexta Dia ____	Sopa: Sopa de alho francês Prato: Jardineira mista e feijão-verde (12) Dieta: Novilho estufado ao natural com massa cotovelos e feijão-verde (1, 3) Sobremesa: Fruta _____	74 584 406	1 33 6	0,1 8 2	13 32 28	3 40 35	0,2 0,4 0,3
Sábado Dia ____	Sopa: Sopa de cenoura Prato: Abrótea no forno com puré e brócolos (4) Dieta: Abrótea estufada ao natural com batata e cenoura (4) Sobremesa: Fruta _____	96 274 212	1 12 7	0,2 3 0	17 26 24	4 16 16	0,3 0,4 0,3
Domingo Dia ____	Sopa: Sopa de Brócolos Prato: Perú estufado com cenourinhas com batata assada e salada de alface Dieta: Perú cozido com massa cozida e alface Sobremesa: Fruta _____	208 442 328	3 27 9	0,4 6 3	33 22 28	11 28 32	0,2 0,5 0,4

A refeição pode conter os seguintes alergénios:

(1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixes; (5) Amendoins; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rija; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremçoço; (14) Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Atenção, podem existir contaminações cruzadas durante a preparação, confeção e distribuição das refeições. Por essa razão, se é alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias, avise a nossa equipa.

OBSERVAÇÕES: Esta ementa pode sofrer alterações. No caso de algum utente seguir algum tipo de dieta específica, como por exemplo dieta vegetariana, será elaborada uma dieta adaptada.

Data	Alteração	Responsável



	Jantar	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com peixe (4) Prato: Massa de paloco c/ feijão-verde cozido (1, 3, 4) Dieta: Pescada cozida c/ batata e feijão-verde (4) Sobremesa: Fruta _____	94 324 191	2 10 2	0,2 2 0	17 27 23	3 20 24	0,2 0,3 0,5
Terça Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com carne Prato: Rolo de carne com esparguete e cenoura (1, 3, 12) Dieta: carne de vaca estufada ao natural com massa e couve branca (1, 3) Sobremesa: Fruta _____	94 412 342	2 19 12	0,2 5 3	17 29 28	3 32 30	0,2 0,4 0,3
Quarta Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com peixe (4) Prato: Salada de Salmão com feijão frade e legumes 4) Sobremesa: Fruta _____	94 614	2 35	0,2 6	17 36	3 37	0,2 0,3
Quinta Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com carne Prato: Bife de peru grelhado c/ arroz branco, feijão preto e salada de alface Sobremesa: Fruta _____	94 339	2 8	0,2 1,3	17 40	3 25	0,2 0,4
Sexta Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com peixe (4) Prato: Massa cotovelinhos de atum (1,3, 4) Dieta: Peixe vermelho estufado ao natural com batata cozida e couve flor (4) Sobremesa: Fruta _____	94 697 270	2 27 11	0,2 3 2	17 74 24	3 38 23	0,2 1,4 0,4
Sábado Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com carne Prato: Bife de frango grelhado com arroz e couve lombarda (1, 3) Sobremesa: Fruta _____	94 281	2 7	0,2 1	17 40	3 12	0,2 0,3
Domingo Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com peixe (4) Prato: Rissóis de camarão no forno com arroz de legumes (1, 2, 3, 4, 6, 7) Dieta: Filetes de cavala grelhados com batata e legumes (4) Sobremesa: Doce/fruta _____	94 465 253	2 15 11	0,2 2 1	17 69 23	3 12 20	0,2 0,9 0,2

A refeição pode conter os seguintes alergénios:

(1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixes; (5) Amendoins; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijá; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Atenção, podem existir contaminações cruzadas durante a preparação, confeção e distribuição das refeições. Por essa razão, se é alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias, avise a nossa equipa.

OBSERVAÇÕES: Esta ementa pode sofrer alterações. No caso de algum utente seguir algum tipo de dieta específica, como por exemplo dieta vegetariana, será elaborada uma dieta adaptada.

Data	Alteração	Responsável



Ementa 5	Almoço	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda Dia ____	Sopa: Sopa de feijão e hortaliça	110	2	0,2	18	6	0,3
	Prato: Vitela estufada com esparguete, e salada de alface e tomate (1, 3)	393	26	8	30	29	0,4
	Dieta: Viela estufada ao natural com esparguete e salada de alface (1, 3) Sobremesa: Fruta _____	322	16	5	28	28	0,3
Terça Dia ____	Sopa: Sopa de nabo	78	2	0,2	13	3	0,2
	Prato: Solha frita com arroz de feijão e salada de alface (1, 3, 4)	363	18	2	52	24	0,6
	Dieta: Pescada grelhada c/ arroz branco e brócolos (4) Sobremesa: Fruta _____	341	9	1	40	25	0,6
Quarta Dia ____	Sopa: Sopa de alho francês	74	1	0,1	13	3	0,2
	Prato: Couve com feijão, carne de porco e chouriço (7, 12)	435	14	3	41	35	0,8
	Dieta: Carne de porco cozida com ervas aromáticas, esparguete e feijão verde (1, 3) Sobremesa: Fruta _____	310	7	2	28	33	0,4
Quinta Dia ____	Sopa: Sopa de cenoura e feijão-verde	82	1	0,1	15	3	0,2
	Prato: Pescada cozida com molho de tomate e cenoura, batata cozida e brócolos (4)	275	9	1	27	26	0,6
	Dieta: Pescada cozida com batata e brócolos (4) Sobremesa: Fruta _____	191	2	0	23	25	0,5
Sexta Dia ____	Sopa: Sopa de Courgette	93	1	0,2	15	5	0,2
	Prato: Frango assado com laranja, c/ talharim e salada de alface e tomate (1, 3)	435	9	1	30	32	0,4
	Dieta: Frango cozido c/ talharim e salada de alface e tomate (1, 3) Sobremesa: Fruta _____	360	2	0	28	31	0,4
Sábado Dia ____	Sopa: Sopa de espinafres	90	2	0,2	14	5	0,4
	Prato: Abrótea grelhada com arroz de legumes (4)	325	7	1	45	18	0,5
	Sobremesa: Fruta _____						
Domingo Dia ____	Sopa: Sopa de brócolos	208	3	0,4	33	11	0,2
	Prato: Pá de porco assada c/alecrim, batata salteada e salada de tomate e cebola	379	20	4	21	29	0,4
	Dieta: Fêvera grelhada c/batata cozida e salada de tomate e cebola Sobremesa: Fruta _____	242	7	2,5	23	24	0,4

A refeição pode conter os seguintes alérgenos:

(1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixes; (5) Amendoins; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijá; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Atenção, podem existir contaminações cruzadas durante a preparação, confeção e distribuição das refeições. Por essa razão, se é alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias, avise a nossa equipa.

OBSERVAÇÕES: Esta ementa pode sofrer alterações. No caso de algum utente seguir algum tipo de dieta específica, como por exemplo dieta vegetariana, será elaborada uma dieta adaptada.

Data	Alteração	Responsável



	Jantar	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG. Sat. (g)	HC (g)	Proteína (g)	Sal (g)
Segunda Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com peixe (4) Prato: Salada de bacalhau com grão, ovo e salada de pepino e couve roxa (3, 4) Sobremesa: Fruta _____	94 272	2 9	0,2 1	17 22	3 25	0,2 3
Terça Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com carne Prato: Bife de frango grelhado, massa penne e Macedónia de legumes (1, 3) Sobremesa: Fruta _____	94 181	2 1	0,2 0	17 28	3 13	0,2 0,3
Quarta Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com peixe (4) Prato: Potas estufadas com puré e salada de alface (14) Dieta: Abrótea estufada ao natural com arroz e alface (4) Sobremesa: Fruta _____	94 380 361	2 17 14	0,2 3 2	17 29 40	3 30 16	0,2 0,8 0,3
Quinta Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com carne Prato: Omelete no forno com arroz branco e salada de tomate (1, 3, 6, 7) Dieta: Fêveras grelhadas com arroz branco e tomate Sobremesa: Fruta _____	94 646 391	2 35 14	0,2 8 3,5	17 53 40	3 28 24	0,2 2,1 0,4
Sexta Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com peixe (4) Prato: Maruca à espanhola (estufada com batata e tomate) e salada de alface e cebola (4) Dieta: Maruca estufada ao natural com batata cozida e salada de alface e cebola (4) Sobremesa: Fruta _____	94 247 237	2 7 6	0,2 1 1	17 23 23	3 21 21	0,2 0,4 0,3
Sábado Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com carne Prato: Salada de frango com salada de pepino e tomate (1, 3) Dieta: Frango grelhado com massa lacinhos cozidos e salada de tomate (1, 3) Sobremesa: Fruta _____	94 309 182	2 2 1	0,2 1 0	17 37 28	3 34 13	0,2 0,2 0,3
Domingo Dia ____	Sopa: Creme de legumes/ creme de legumes com peixe (4) Prato: Peixe espada cozido com batata cozida e Cenoura (4) Sobremesa: Doce/fruta _____	94 198	2 2	0,2 0	17 23	3 26	0,2 0,4

A refeição pode conter os seguintes alergénios:

(1) Cereais que contêm glúten; (2) Crustáceos; (3) Ovos; (4) Peixes; (5) Amendoins; (6) Soja; (7) Leite; (8) Frutos de casca rijá; (9) Aipo; (10) Mostarda; (11) Sementes de sésamo; (12) Dióxido de enxofre e sulfitos; (13) Tremço; (14) Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Atenção, podem existir contaminações cruzadas durante a preparação, confeção e distribuição das refeições. Por essa razão, se é alérgico ou intolerante a alguma destas substâncias, avise a nossa equipa.

OBSERVAÇÕES: Esta ementa pode sofrer alterações. No caso de algum utente seguir algum tipo de dieta específica, como por exemplo dieta vegetariana, será elaborada uma dieta adaptada.

Data	Alteração	Responsável