



EMENTA Nº 1

Dia da Semana	Composição		Tabela Nutricional			
			Ptn (g)	HC (g)	Líp (g)	VET (Kcal)
2ªfeira	Sopa	Agrião	3,8	11	1,7	76,2
	Prato	Arroz ao forno (c/ peru)	23,2	37,9	7,8	348,1
	Guarnição	Salada com alface, cenoura ralada e couve roxa	2,2	3,7	0,6	33,4
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,6	10,4	0,3	46,4
	Total		29,8	63	10,4	504,1
3ªfeira	Sopa	Ervilhas com ovos escalfados	23,1	39,8	14,1	382,2
	Prato					
	Guarnição	Salada de alface	0,8	1,4	1,2	21,5
	Sobremesa	Fruta da época / Doce: Arroz doce	Média			
			0,6	10,4	0,3	46,4
			3	23	0,9	113,5
	Total (incl. média fruta / doce)		25,6	57,7	14,9	472,65
4ªfeira	Sopa	Creme couve-flor	4,3	12,7	1,7	85,3
	Prato	Filetes de pescada em molho de tomate, com arroz	27,5	36,9	12,3	373,2
	Guarnição	Salada com rúcula, pepino e tomate	1,5	2,5	1,4	32
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,6	10,4	0,3	46,4
	Total		33,9	62,5	15,7	537,4
5ªfeira	Sopa	Acelgas com lentilhas	3,5	12,4	1,5	78,4
	Prato	Porco estufado, com massinhas	31,6	32,1	10	349,1
	Guarnição	Couve-flor e brócolos cozidos	1,7	2,8	0,5	25,1
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,6	10,4	0,3	46,4
	Total		37,4	57,7	12,3	499
6ªfeira	Sopa	Feijão-verde	4,6	13,7	1,8	91
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura	15,2	47,1	12,7	371,8
	Guarnição	Salada com alface, beterraba e agrião	5	6	1,3	56,5
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,6	10,4	0,3	46,4
	Total		25,4	77,2	16,1	565,7





EMENTA Nº 2

Dia da Semana	Composição		Tabela Nutricional			
			Ptn (g)	HC (g)	Líp (g)	VET (Kcal)
2ªfeira	Sopa	Crema de cenoura	3,3	13,2	1,4	79,7
	Prato	Frango assado com batatas à provençal	32,9	19,2	14,1	386,2
	Guarnição	Salada de alface, cebola e pimentos	1,1	0,3	1,8	16,7
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,6	10,4	0,3	46,4
	Total		37,9	43,1	17,6	529
3ªfeira	Sopa	Juliana	5,4	14,6	2	100
	Prato	Bacalhau à Brás	30	19,9	18,4	366,1
	Guarnição	Salada de alface, agrião e cenoura	2	3,2	1,6	38,3
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,6	10,4	0,3	46,4
	Total		38	48,1	22,3	550,8
4ªfeira	Sopa	Crema de curgete e acelgas	4	9,1	1,8	69,8
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos e natas, arroz colorido	28,4	35,5	13,8	417
	Guarnição	Pepino, rúcula, tomate	1,5	2,5	1,4	32
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,6	10,4	0,3	46,4
	Total		34,5	57,5	17,3	565,2
5ªfeira	Sopa	Puré de feijão	10,8	18,5	2,5	141,2
	Prato	Maruca no forno com batatinha assada	29	43,4	7,7	361,9
	Guarnição	Couves-de-bruxelas e cenoura	1,4	0,3	3,5	24,2
	Sobremesa	Fruta da época / Doce: Gelatina	Média			
			0,6	10,4	0,3	46,4
	Total (incl. média fruta / doce)		44,5	77,2	13,85	590
6ªfeira	Sopa	Nabiças	6	7,2	2,5	76,8
	Prato	Jardineira de Vitela	35,7	35,4	10,7	384,9
	Guarnição	Salada de alface	0,8	1,4	1,2	21,5
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,6	10,4	0,3	46,4
	Total		43,1	54,4	14,7	529,6





EMENTA Nº 3

Dia da Semana	Composição		Tabela Nutricional			
			Ptn (g)	HC (g)	Líp (g)	VET (Kcal)
2ªfeira	Sopa	Sopa de abóbora e alho francês	3,8	11	2,1	76,2
	Prato	Empadão de peixe	27,6	41,9	13,5	353
	Guarnição	Salada com alface, cenoura ralada e couve roxa	2,2	3,7	0,6	33,4
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,6	10,4	0,3	46,4
	Total		34,2	66,4	16,5	509
3ªfeira	Sopa	Couve lombarda e feijão encarnado	4,1	12,5	1,7	83
	Prato	Hambúrguer de aves com massinhas salteadas	20,9	21,6	14,9	306,6
	Guarnição	Salada com alface, beterraba e agrião	5	6	1,3	56,5
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,6	10,4	0,3	46,4
	Total		30,6	50,5	18,2	492,5
4ªfeira	Sopa	Sopa de cenoura e brócolos	5,1	8,9	2,1	75,7
	Prato	Pescada com batatinhas de azeite e vinagre	37	25	9,8	343,5
	Guarnição	Feijão-verde, couve-flor, couve lombarda, cenoura				
	Sobremesa	Fruta da época / Doce: Maçã assada	Média			
			0,6	10,4	0,3	46,4
			0,2	8,4	0,4	36
	Total (incl. média fruta / doce)		42,5	43,3	12,25	460,4
5ªfeira	Sopa	Sopa de cação	25,1	31,4	7,4	294,4
	Prato					
	Guarnição	Salada de alface	0,8	1,4	1,2	21,5
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,6	10,4	0,3	46,4
	Total		26,5	43,2	8,9	362,3
6ªfeira	Sopa	Cenoura com beldroegas	4	6,5	1,9	59,9
	Prato	Esparguete à bolonhesa	24	23,8	9,8	284,2
	Guarnição	Salada de alface, pepino e milho	2,3	8,4	1,3	56
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,6	10,4	0,3	46,4
	Total		30,9	49,1	13,3	446,5





EMENTA Nº 4

Dia da Semana	Composição		Tabela Nutricional			
			Ptn (g)	HC (g)	Líp (g)	VET (Kcal)
2ªfeira	Sopa	Caldo verde	5,8	7,7	2,2	75,1
	Prato	Bacalhau no forno	26,5	41,8	7	339,1
	Guarnição	Salada de alface, agrião e cenoura	2	3,2	1,6	38,3
	Sobremesa	Fruta da época / Doce: Pudim	Média			
			0,6	10,4	0,3	46,4
			1,89	18,48	1,36	94
Total (inc. média fruta / doce)		35,54	67,14	11,63	522,7	
3ªfeira	Sopa	Agrião	3,8	11	1,7	76,2
	Prato	Almondegas com massinhas coloridas	31,2	37,5	10,2	370,9
	Guarnição	Salada de alface, pepino e pimento	1,4	2,3	1,4	29,9
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,6	10,4	0,3	46,4
	Total		37	61,2	13,6	523,4
4ªfeira	Sopa	Feijão com abóbora	5,2	13,2	2,1	95,4
	Prato	Lombo de porco assado com puré de batata	22,2	20,6	11,6	278,2
	Guarnição	Cenoura, brócolos e feijão-verde cozidos	1,9	4,3	1,9	40,5
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,6	10,4	0,3	46,4
	Total		29,9	48,5	15,9	460,5
5ªfeira	Sopa	Alho francês	4,2	11,5	1,8	80,8
	Prato	Lulas em molho de tomate com arroz	27,6	32,4	7	305,5
	Guarnição	Salada de rúcula, beterraba e cenoura	2,9	4,8	1,8	52,9
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,6	10,4	0,3	46,4
	Total		35,3	59,1	10,9	485,6
6ªfeira	Sopa	Nabiça e grão	6,2	10,9	2,3	91,4
	Prato	Bifes de frango panados com massa	31,8	22,9	13,3	342,9
	Guarnição	Cenoura, brócolos, couve-de-bruxelas	2,2	4,9	1,5	45,7
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,6	10,4	0,3	46,4
	Total		40,8	49,1	17,1	526,4





EMENTA Nº 5

Dia da Semana	Composição		Tabela Nutricional			
			Ptn(g)	HC (g)	Líp (g)	VET (Kcal)
2ªfeira	Sopa	Creme de coentros	3,8	12,7	1,6	81,9
	Prato	Salada russa com atum e ovo	42	28,5	20,5	470
	Guarnição					
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
		0,6	10,4	0,3	46,4	
Total			46,4	51,6	22,4	598,3
3ªfeira	Sopa	Grão com espinafres	3,8	9,4	1,6	67,8
	Prato	Strogonoff de frango com massa	4,5	23,7	20,7	301,6
	Guarnição	Salada com cenoura, milho, rúcula	2,1	8,8	1,4	59
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
		0,6	10,4	0,3	46,4	
Total			11	52,3	24	474,2
4ªfeira	Sopa	Couve-lombarda	3,7	9,4	1,7	68,6
	Prato	Arroz de polvo	27,2	31,8	6,9	300,2
	Guarnição	Salada de alface, pepino e tomate	1,5	2,5	1,4	32
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
		0,6	10,4	0,3	46,4	
Total			66,3	54,1	10,3	447,2
5ªfeira	Sopa	Açorda de tomate com ovo escalfado	33	32,8	14,4	394
	Prato					
	Guarnição	Salada de alface	0,8	1,4	1,2	21,5
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
		0,6	10,4	0,3	46,4	
Total			34,4	44,6	15,9	461,9
6ªfeira	Sopa	Beringela	4,6	5,5	2,1	61
	Prato	Massada de salmão com brócolos e cenoura	28,2	25,5	19,3	393,8
	Guarnição	Salada de agrião	0,7	1,2	1,2	19,5
	Sobremesa	Fruta da época / Doce: Mousse de chocolate	Média			
			0,6	10,4	0,3	46,4
			4,8	16,8	4,72	148
Total (incl. média fruta / doce)			36,2	45,8	25,11	571,5

