



1ª Semana

EMENTA 1		Descrição do prato	Ingredientes	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)
Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	Base + feijão verde	122	1,1	15,2	6,4
	Carne	Empadão de carne	Carne de porco e vaca, arroz, gema de ovo pasteurizada ou linguiça, cebola, alho e polpa de	351	15,2	19,7	27
	Peixe	Medalhões de pescada com arroz de ervilhas	Pescada, pão ralado, óleo, especiarias, arroz, ervilhas, cebola, alho	366	22,3	12,9	40
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	78	1,1	1,2	14,3
Terça-feira	Sopa	Espinafres	Base + espinafres	118	1,2	15,2	5,2
	Carne	Bife grelhado com esparguete	Bife de vaca (acém) e esparguete. Molho de manteiga e limão <u>opcional</u>	336	15,6	16,3	32
	Peixe	Lombo de cherne assado com batata assada	Cherne, batata, cebola, tomate, vinho branco	310	18,2	12,4	31,6
	Sobremesa	Gelatina de frutas	Açúcar, gelificante (carregenina), aroma, regulador de acidez (ácido cítrico e citrato de sódio)	60	1,7	0	13,3
Quarta-feira	Sopa	Caldo verde com chouriço	Base + couve Portuguesa e chouriço	151	2,8	18,1	5,9
	Carne	Vaca morangó com arroz de cenoura	Carne de vaca (aba), arroz, polpa de tomate, cebola, alho, cenoura	320	15,1	16,5	27,8
	Peixe	Empadão de bacalhau	Bacalhau, fécula de batata com leite incluído, cebola, alho	359	21,4	14,2	36,7
	Sobremesa	Salada de frutas	Frutas frescas e em calda variadas	105	1,1	1,2	22,5
Quinta-feira	Sopa	Canja de galinha com massinha	Galinha, cebola e massa	162	5,2	11,9	8,5
	Carne	Bifinhos de frango com cogumelos e arroz branco	Frango, arroz, cogumelos, natas, alho	281	7,9	16,2	26,2
	Peixe	Salada Russa	Batata, cenoura, ervilhas, ovos cozidos, atum em lata conservado em óleo vegetal. Maionese	353	24	18,1	23,7
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	78	1,1	1,2	14,3
Sexta-feira	Sopa	Sopa de peixe	Base + pimentos, tomate e peixe	148	5,9	16	6,4
	Carne	Costeleta de porco com arroz de ervilhas	Costeleta de porco, arroz, ervilhas, colorau, vinho branco, cebola, alho	366	19,6	16,6	34,3
	Peixe	Massada de peixe	Mariscada (frutos do mar, camarões, amêijoas, mexilhões, cherne), massa, cebola, alho, tom	345	20,8	12,5	37,5
	Sobremesa	Salada de frutas	Frutas frescas e em calda variadas	105	1,1	1,2	22,5