



EMENTA 2

2ª Semana

		Descrição do prato	Ingredientes	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)
Segunda-feira	Sopa	Feijão com hortaliça	Base + feijão, couve Portuguesa	180	5,5	15,4	16,4
	Carne	Jardineira de vaca	Vaca (pá), cebola, alho, polpa de tomate, colorau, cenoura, batata, ervilhas ou feijão verde	339	17,4	16,6	29,9
	Peixe	Arroz de peixe	Mariscada (frutos do mar, camarões, amêijoas, mexilhões, cherne), arroz, cebola, alho, tomate, sopa Knorr de marisco ou cebola	308	19,5	12,5	29,6
	Sobremesa	Gelatina de frutas	Açúcar, gelificante (carregenina), aroma, regulador de acidez (ácido cítrico e citrato de sódio), corantes (E122, E012, E102)	60	1,7	0	13,3
Terça-feira	Sopa	Creme de alho francês	Base + alho francês	123	2,2	15,4	5,7
	Carne	Lombo de porco assado com puré de batata	Lombo de porco, fécula de batata com leite incluído, cebola, colorau, vinho branco	384	19,4	18	36,7
	Peixe	Peixe-espada grelhado com batata cozida	Peixe-espada, batata. Molho de manteiga e limão <u>opcional</u>	287	13,2	11,5	30,1
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	78	1,1	1,2	14,3
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura com agrião	Base + agrião	126	1,5	15,2	7
	Carne	Croquetes com arroz branco	Carne de vaca, pão ralado, cebola, chouriço, alho, farinha, gema de ovo pasteurizado, arroz	362	19,3	21,8	22,1
	Peixe	Bacalhau à Braz	Bacalhau, batata palha, gema de ovo pasteurizado, cebola, alho, salsa e azeitonas	361	19,3	21,8	22,1
	Sobremesa	Salada de frutas	Frutas frescas e em calda variadas	105	1,1	1,2	22,5
Quinta-feira	Sopa	Juliana	Base + couve lombarda, nabo	130	1,9	15,3	7,3
	Carne	Frango guisado com esparguete	Frango, esparguete, cebola, alho, colorau, polpa de tomate, vinho branco	353	16,9	16	35,3
	Peixe	Maruca cozida com batata cozida	Maruca, batata	232	11,9	11,5	20,1
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	78	1,1	1,2	14,3
Sexta-feira	Sopa	Nabiças	Base + nabiças	118	1,2	15,2	5,2
	Carne	Febras de porco com massa fusili	Febras, massa fusili, alho e margarina vegetal	342	16	16,4	33
	Peixe	Lulas guisadas com arroz branco	Lulas, arroz, cenoura, ervilhas, cebola, alho, polpa de tomate	351	23,8	11,9	37,1
	Sobremesa	Arroz doce	Arroz, manteiga, limão, açúcar, canela	204	3,7	1,1	45,8

Dietista Responsável: Dra. Filipa Cortez - Cédula Profissional C-025 233 050