



3ª Semana

EMENTA 3		Descrição do prato	Ingredientes	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)
Segunda-feira	Sopa	Creme de cenoura	Base	121	0,9	15,1	6,6
	Carne	Esparguete à Bolonhesa	Carne picada de porco e vaca, esparguete, polpa de tomate, tomate, cebola, alho	355	16,4	16,5	35,3
	Peixe	Douradinhos assados no forno com arroz Primavera	Pescada, pão ralado, óleo, especiarias, arroz, cebola, alho, cenoura, milho, ervilhas	489	18	11,5	59,3
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	78	1,1	1,2	14,3
Terça-feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	Base + feijão verde	122	1,1	15,2	6,4
	Carne	Frango no forno com puré de batata	Frango, cebola, alho, colorau, fécula de batata com leite incluído	383	19,9	17,5	36,7
	Peixe	Bacalhau à Gomes de Sá	Bacalhau, batata, ovos cozidos, cebola, alho, azeitonas	387	22	17,7	32,3
	Sobremesa	Salada de frutas	Frutas frescas e em calda variadas	105	1,1	1,2	22,5
Quarta-feira	Sopa	Sopa de grão	Base + grão, espinafre	262	7,5	11,6	70
	Carne	Vitela estufada com arroz Primavera	Vitela, cebola, cenoura, salsa, vinho branco, polpa de tomate, arroz, alho, ervilhas, milho	446	21,7	17,7	49,7
	Peixe	Atum à Primavera	Atum em lata conservado em óleo vegetal, massa fusili, ervilhas, cenoura, milho	465	26	15	55,2
	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
Quinta-feira	Sopa	Puré de espinafres	Base + espinafres	123	1,7	15,4	5,5
	Carne	Carne de porco à Portuguesa	Lombo de porco, alho, colorau, pimentão, vinho branco, batata	539	18,1	32,4	43
	Peixe	Pescada com todos	Pescada, batata, feijão verde e cenoura	324	15,2	11,8	36,8
	Sobremesa	Salada de frutas	Frutas frescas e em calda variadas	105	1,1	1,2	22,5
Sexta-feira	Sopa	Caldo verde com chouriço	Base + couve Portuguesa e chouriço	151	2,8	18,1	5,9
	Carne	Arroz de pato	Pato, arroz, cebola, alho, cenoura, linguiça	302	15,8	14,7	26,8
	Peixe	Solha grelhada com puré de batata	Solha, fécula de batata com leite incluído. Molho de manteiga e limão <u>opcional</u> .	322	16,2	13,3	34,7
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	78	1,1	1,2	14,3

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