



4ª Semana

EMENTA 4		Descrição do prato	Ingredientes	Energia (Kcal)	Proteína (g)	Gorduras (g)	Hidratos Carbono (g)
Segunda-feira	Sopa	Creme de abóbora com agrião	Base + agrião	121	3,4	15,3	5,6
	Carne	Almôndegas com puré	Vaca, porco, cebola, alho, polpa de tomate, tomate, vinho branco, fécula de batata com leite incluído	397	19,8	18,2	38,9
	Peixe	Atum à Braz	Atum em lata conservado em óleo vegetal, batata, ovo pasteurizado, cebola, alho, salsa e azeitonas	397	23,3	23,5	22
	Sobremesa	Salada de frutas	Frutas frescas e em calda variadas	105	1,1	1,2	22,5
Terça-feira	Sopa	Puré de feijão com hortaliça	Base + feijão encarnado, couve Portuguesa	207	7,2	15,5	20,6
	Carne	Panados de frango assados no forno com arroz Xauxau	Peito de ave, óleo de girassol, trigo, extrudido, proteínas do leite, aroma, especiarias, sumo de limão, arroz, alho, sultanas, pinhões	513	18,1	16,1	54,9
	Peixe	Meia desfeita com grão	Bacalhau, grão, ovo cozido, vinagre	446	31,5	21	33
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	78	1,1	1,2	14,3
Quarta-feira	Sopa	Creme de cenoura	Base	121	0,9	15,1	6,6
	Carne	Pizza com bacon, cogumelos e fiambre	Massa para pizza (farinha de trigo), queijo mozzarella, bacon, cogumelos, fiambre	554	26,8	17,8	71,4
	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	Salada de frutas	Frutas frescas e em calda variadas	105	1,1	1,2	22,5
Quinta-feira	Sopa	Sopa de peixe	Base + peixe, pimentos, tomate	148	5,9	16	6,4
	Carne	Hambúrguer grelhado com arroz de manteiga	Carne de vaca, arroz, manteiga	401	22,4	21	24,5
	Peixe	Red fish com batata assada	Red fish, batata, cebola, tomate, vinho branco	310	18,2	12,4	31,6
	Sobremesa	Salame de chocolate	Bolacha Maria, chocolate em pó (açúcar, cacau magro, amido de milho, aromas de caramelo e vanilina), açúcar, margarina vegetal	429	4	8,8	80,6
Sexta-feira	Sopa	Nabiças	Base + nabiças	123	1,7	15,4	5,5
	Carne	Stroganoff de peru com arroz branco	Peru, arroz, natas, mostarda, pimenta, alho, vinho branco	370	15,6	22,8	25,6
	Peixe	Bacalhau com natas	Bacalhau, batata palha, molho Bechamel (farinha, margarina), natas, pão ralado, cebola, alho	323	19,8	12,9	32,1
	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