



Semana: 02 de Dezembro a 06 de Dezembro

Data de afixação: \_\_\_\_\_

			Alergénios	Valor Energético	Proteína	Gordura	Hidratos de Carbono
2ª-feira	M. Manhã	Pão com manteiga	Trigo e leite.	99 Kcal	1,8 g	2,3 g	16,9 g
	Almoço	Sopa de couve portuguesa	-	70 Kcal	2,3 g	1,3 g	10,3 g
		Omelete de cenoura e espinafres no forno com arroz de ervilhas	Ovo.	229 Kcal	10,6 g	8,4 g	26,4 g
		Pera	-	59 Kcal	0,4 g	0,5 g	11,8 g
M. Tarde	Leite simples e pão com manteiga	Leite e trigo.	193 Kcal	8,4 g	5,5 g	26,7 g	
3ª-feira	M. Manhã	Pão com manteiga	Trigo e leite.	99 Kcal	1,8 g	2,3 g	16,9 g
	Almoço	Sopa de abóbora com grão-de-bico	-	72 Kcal	2,4 g	1,4 g	10,7 g
		Carne de porco e de vaca picadas e estufadas "à bolonhesa" com massa cozida e salada de tomate	Trigo.	206 Kcal	17,0 g	8,2 g	14,8 g
		Banana	-	98 Kcal	1,5 g	0,4 g	20,5 g
M. Tarde	logurte de aromas e pão com geleia	Leite e trigo.	183 Kcal	6,9 g	2,2 g	32,6 g	
4ª-feira	M. Manhã	Pão com manteiga	Trigo e leite.	99 Kcal	1,8 g	2,3 g	16,9 g
	Almoço	Sopa de curgete	-	76 Kcal	3,5 g	1,5 g	10,2 g
		Pescada estufada com arroz e cenoura cozida	Peixe.	199 Kcal	10,7 g	4,6 g	26,9 g
		Quivi	-	97 Kcal	1,8 g	0,8 g	23,5 g
M. Tarde	Leite com cevada e pão com manteiga	Leite e trigo.	195 Kcal	6,8 g	6,7 g	25,9 g	
5ª-feira	M. Manhã	Pão com manteiga	Trigo e leite.	99 Kcal	1,8 g	2,3 g	16,9 g
	Almoço	Sopa de cenoura	-	71 Kcal	2,2 g	1,3 g	10,5 g
		Frango estufado com massa e couve-flor cozida	-	204 Kcal	20,6 g	4,4 g	18,6 g
		Gelatina	-	181 Kcal	1,1 g	0,1 g	9,4 g
M. Tarde	Fruta e pão com queijo	Trigo.	189 Kcal	5,3 g	3,1 g	32,5 g	
6ª-feira	M. Manhã	Pão com manteiga	Trigo e leite.	99 Kcal	1,8 g	2,3 g	16,9 g
	Almoço	Sopa de brócolos com feijão branco	-	79 Kcal	3,9 g	1,7 g	9,7 g
		Paloco à "Gomes de Sá" (no forno com batata cozida, ovo) e brócolos cozidos	Peixe, ovo.	177 Kcal	12,3 g	5,1 g	18,1 g
		Maçã	-	82 Kcal	0,3 g	0,6 g	17,2 g
Lanche	Leite simples e pão com manteiga	Leite e trigo.	193 Kcal	8,4 g	5,5 g	26,7 g	

**Notas:** A ementa poderá ser sujeita a alterações por motivos não previstos. | Informação nutricional por dose média fornecida, calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo a Tabela de Composição de Alimentos do Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2015) e a informação disponibilizada pelos fornecedores. | A sopa diária tem como constituintes base a batata, cenoura, curgete e uma hortaliça. Os constituintes mencionados na ementa são os que predominam na sopa em questão. | No caso de necessidade, é possível a oferta de um prato de dieta, confeccionado com os ingredientes e métodos de confeção mais apropriados à situação em questão. O prato de dieta deve ser requisitado no dia anterior ou até às 10h00 do dia em questão. | A merenda da manhã é oferecida entre as 9h30-10h00. O reforço da merenda da tarde é oferecido às 18h00, sendo constituído por um pão ou bolachas "Maria" (Alergénios - Trigo, leite, soja, sulfitos. Pode conter também vestígios de ovos e frutos de casca rija).



*Estamos na época do diospiro, da castanha e da romã.*

A nutricionista,

*Maria Costa Silva*

Maria Costa Silva (3485N)