



Semana: **18 de novembro a 22 de novembro**

Data de afixação: _____

			Valor Energético	Proteína	Gordura	Hidratos de Carbono
2ª-feira	M. Manhã	Pão com manteiga ^{1, 7}	99 Kcal	1,8 g	2,3 g	16,9 g
	Almoço	Sopa de couve flor	77 Kcal	3,4 g	1,4 g	10,6 g
		Atum ao natural com massa estufada e cenoura cozida ^{1, 4}	173 Kcal	13,6 g	4,2 g	18,4 g
		Maçã	82 Kcal	0,3 g	0,6 g	20,5 g
M. Tarde	Leite simples e pão com compota ^{1, 7}	163 Kcal	6,7 g	2,6 g	27,3 g	
3ª-feira	M. Manhã	Pão com manteiga ^{1, 7}	99 Kcal	1,8 g	2,3 g	16,9 g
	Almoço	Sopa de cenoura com grão-de-bico	75 Kcal	2,5 g	1,3 g	11,0 g
		Empadão de carne de vaca e porco com brócolos cozidos ^{3, 7}	253 Kcal	19,5 g	8,8 g	21,8 g
		Banana	98 Kcal	1,5 g	0,4 g	20,5 g
M. Tarde	Fruta e pão com queijo ^{1, 7}	189 Kcal	5,3 g	3,1 g	32,5 g	
4ª-feira	M. Manhã	Pão com manteiga ^{1, 7}	99 Kcal	1,8 g	2,3 g	16,9 g
	Almoço	Sopa de abóbora	68 Kcal	2,2 g	1,3 g	10,2 g
		Ovo mexido com arroz e salada de tomate ³	229 Kcal	11,0 g	9,2 g	24,7 g
		Pera	59 Kcal	0,4 g	0,5 g	11,8 g
M. Tarde	Leite simples e pão com fiambre ^{6, 7}	162 Kcal	8,1 g	3,2 g	24,4 g	
5ª-feira	M. Manhã	Pão com manteiga ^{1, 7}	99 Kcal	1,8 g	2,3 g	16,9 g
	Almoço	Sopa de curgete com feijão branco	71 Kcal	2,2 g	1,3 g	10,5 g
		Jardineira de frango (c/ batata, cenoura e ervilhas)	209 Kcal	18,7 g	5,6 g	19,3 g
		Laranja	53 Kcal	1,2 g	0,2 g	9,8 g
M. Tarde	iogurte de aromas e pão com geleia ^{1, 7}	183 Kcal	6,9 g	2,2 g	32,6 g	
6ª-feira	M. Manhã	Pão com manteiga ^{1, 7}	99 Kcal	1,8 g	2,3 g	16,9 g
	Almoço	Sopa de couve coração	70 Kcal	2,3 g	1,3 g	10,3 g
		Pescada cozida com arroz de couve e cenoura ⁴	199 Kcal	11,2 g	4,8 g	26,2 g
		Banana	98 Kcal	1,5 g	0,4 g	20,5 g
Lanche	Leite simples e pão com manteiga ^{1, 7}	193 Kcal	8,4 g	5,5 g	26,7 g	

Alergênicos: 1 – Glúten; 2 – Crustáceos; 3 – Ovos; 4 – Peixe; 5 – Amendoim; 6 – Soja; 7 – Leite; 8 – Frutos de casca rija; 9 – Aipo; 10 – Mostarda; 11 – Sésamo; 12 – Sulfitos; 13 – Tremeços; 14 – Moluscos.

Notas: A ementa poderá ser sujeita a alterações por motivos não previstos. | Informação nutricional por dose média fornecida | 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, 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"^{1, 3, 6, 7, 8, 12}.

A nutricionista,

Maria Costa Silva (3485N)