

Semana: **14 de setembro a 18 de setembro**

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 curgete	-	78 Kcal	3,6 g	1,5 g	10,4 g
		Omelete de cenoura e espinafres no forno com arroz de tomate	Ovo.	211 Kcal	9,7 g	8,3 g	23,9 g
		Maçã	-	82 Kcal	0,3 g	0,6 g	20,5 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 feijão branco	-	71 Kcal	2,4 g	1,3 g	10,6 g
		Almôndegas (carne de vaca e porco) estufadas com massa cozida e ervilhas	Trigo.	216 Kcal	17,8 g	8,3 g	16,0 g
		Melão	-	56 Kcal	1,1 g	0,6 g	10,5 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 brócolos	-	70 Kcal	2,6 g	1,4 g	9,8 g
		Arroz de lulas com salada de cenoura	Moluscos.	236 Kcal	21,0 g	4,1 g	27,0 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	
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 assado com massa, cenoura e couve-flor cozida	Trigo.	204 Kcal	20,6 g	4,4 g	18,6 g
		Laranja	-	53 Kcal	1,2 g	0,2 g	9,8 g
M. Tarde	Fruta e pão com queijo	Leite e 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 alho francês com feijão vermelho	-	72 Kcal	2,6 g	1,3 g	10,5 g
		Pescada cozida com batata e brócolos cozidos	Peixe.	195 Kcal	12,8 g	7,2 g	18,0 g
		Melancia	-	42 Kcal	0,6 g	0,3 g	8,8 g
Lanche	Leite simples e pão com compota	Leite e trigo.	163 Kcal	6,7 g	2,6 g	27,3 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).



A sopa é uma importante fonte de vitaminas, minerais e fibras, não devendo ser esquecida nas refeições principais.

A nutricionista,
Maria Costa Silva
Maria Costa Silva (3485N)