



Ementa Semanal 1

De ___/___/___ a ___/___/___



Outono-Inverno

ARIPSI

ALMOÇO		SEGUNDA-FEIRA		JANTAR	
SEGUNDA-FEIRA					
Legumes	127,7Kcal - Prot:2,5g - Lip:5,2g - HC:15,9g AGS:0,9g - Açúcares:1,9g - Sal:0,2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	SOPA	Legumes	127,7Kcal - Prot:2,5g - Lip:5,2g - HC:15,9g AGS:0,9g - Açúcares:1,9g - Sal:0,2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Esparguete à bolonhesa com salada	698,9Kcal - Prot:26,4g - Lip:22,3g - HC:45,9g AGS:6,5g - Açúcares:1,1g - Sal:0,6g 1 12	GERAL	Douradinhos no forno com arroz alegre e legumes	680,3Kcal - Prot:22,9g - Lip:23,9g - HC:49,3g AGS:7,4g - Açúcares:2,8g - Sal:0,5g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Bifanas estufadas com esparguete e salada	541,3Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,0g - HC:42,3g AGS:4,6g - Açúcares:2,2g - Sal:0,3g 1 12	OPÇÃO	Pescada cozida com puré de batata e legumes	520,3Kcal - Prot:22,9g - Lip:23,9g - HC:49,3g AGS:7,4g - Açúcares:2,8g - Sal:0,5g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Fruta da época	73,3Kcal - Prot:0,6g - Lip:0g - HC:15,9g - AGS:0g - Açúcares:15,9g - Sal:0g	SOBREMESA	Fruta da época	73,3Kcal - Prot:0,6g - Lip:0g - HC:15,9g - AGS:0g - Açúcares:15,9g - Sal:0g	
TERÇA-FEIRA					
Couve flor	160,9Kcal - Prot:5,4g - Lip:5,6g - HC:18,1g AGS:0,8g - Açúcares:7,1g - Sal:0,4g 1 12	SOPA	Couve flor	160,9Kcal - Prot:5,4g - Lip:5,6g - HC:18,1g AGS:0,8g - Açúcares:7,1g - Sal:0,4g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Pescada assada no forno com batata assada e salada	644,9Kcal - Prot:23,3g - Lip:29,6g - HC:44,2g AGS:5,4g - Açúcares:1,0g - Sal:0,7g 1 12	GERAL	Jardineira de frango com batata e salada	587,9Kcal - Prot:24,8g - Lip:22,0g - HC:48,6g AGS:9,9g - Açúcares:6,2g - Sal:0,5g 1 12	
Filetes de pescada no forno com batata cozida e salada	486,7Kcal - Prot:15,2g - Lip:15,3g - HC:54,7g AGS:5,8g - Açúcares:1,4g - Sal:0,4g 1 12	OPÇÃO	Bifes de peru com esparguete e salada	555,8Kcal - Prot:24,8g - Lip:19,5g - HC:48,6g AGS:7,5g - Açúcares:6,2g - Sal:0,5g 1 12	
Fruta da época	67,45Kcal - Prot:1,29g - Lip:0g - HC:13,81g - AGS:0g - Açúcares:13,81g - Sal:0g	SOBREMESA	Fruta da época	89Kcal - Prot:0,5g - Lip:0g - HC:20,16g - AGS:0g - Açúcares:19,15g - Sal:0g	
QUARTA-FEIRA					
Canja	155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,4g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	SOPA	Abóbora e alho francês	141Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,4g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Feijoada à Transmontana	950,6Kcal - Prot:26,9g - Lip:30,9g - HC:54,3g AGS:13,4g - Açúcares:1,0g - Sal:0,7g 1 12	GERAL	Filetes de pescada dourados com arroz de legumes	565,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:22,7g - HC:42,3g AGS:11,6g - Açúcares:2,2g - Sal:0,6g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Frango cozido com arroz e legumes	589,9Kcal - Prot:26,9g - Lip:22,9g - HC:45,3g AGS:6,4g - Açúcares:1,0g - Sal:0,6g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	OPÇÃO	Pescada estufada com puré de batata e legumes	565,3Kcal - Prot:23,1g - Lip:22,7g - HC:42,3g AGS:11,6g - Açúcares:2,2g - Sal:0,6g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Doce*	248,11Kcal - Prot:4,1g - Lip:2,2g - HC:53,0g AGS:1,0g - Açúcares:34,8g - Sal:0,1g	SOBREMESA	Fruta da época	117,9Kcal - Prot:1,5g - Lip:0,4g - HC:25,1g AGS:0,13g - Açúcares:21,9g - Sal:0g	
QUINTA-FEIRA					
Sopa de grão	151,3Kcal - Prot:3,7g - Lip:5,6g - HC:18,9g AGS:0,9g - Açúcares:5,1g - Sal:0,4g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	SOPA	Cenoura e abóbora	151,3Kcal - Prot:3,7g - Lip:5,6g - HC:18,9g AGS:0,9g - Açúcares:5,1g - Sal:0,4g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Pescada à brás com salada	641,3Kcal - Prot:24,3g - Lip:25,5g - HC:48,0g AGS:3,2g - Açúcares:5,3g - Sal:0,9g 1 12	GERAL	Massa com carne de porco guisada e legumes	599,9Kcal - Prot:23,3g - Lip:22,5g - HC:45,7g AGS:5,3g - Açúcares:2,7g - Sal:0,6g 1 12	
Pescada cozida com batata e legumes cozidos	477,8Kcal - Prot:24,6g - Lip:21,3g - HC:42,6g AGS:5,6g - Açúcares:2,2g - Sal:0,9g 1 12	OPÇÃO	Carne de porco cozida com batata e legumes	533,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,0g - HC:42,3g AGS:4,6g - Açúcares:2,2g - Sal:0,5g 1 12	
Fruta da época	89Kcal - Prot:0,5g - Lip:0g - HC:20,16g - AGS:0g - Açúcares:19,15g - Sal:0g	SOBREMESA	Fruta da época	73,3Kcal - Prot:0,6g - Lip:0g - HC:15,9g - AGS:0g - Açúcares:15,9g - Sal:0g	
SEXTA-FEIRA					
Caldo verde	240,5Kcal - Prot:6,6 - Lip:1,9g - HC:23,7 AGS:0,4g - Açúcares:1,4g - Sal:1,3g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	SOPA	Caldo verde	240,5Kcal - Prot:6,6 - Lip:1,9g - HC:23,7 AGS:0,4g - Açúcares:1,4g - Sal:1,3g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Hambúrguer grelhado com esparguete e salada	575,3Kcal - Prot:26,8g - Lip:21,3g - HC:46,5g AGS:3,0g - Açúcares:5,3g - Sal:0,6g/ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	GERAL	Pescada escalfada com batata e legumes cozidos	777,8Kcal - Prot:24,6g - Lip:21,3g - HC:42,6g AGS:5,6g - Açúcares:2,2g - Sal:0,9g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Hambúrguer grelhado com esparguete e salada	575,3Kcal - Prot:26,8g - Lip:21,3g - HC:46,5g AGS:3,0g - Açúcares:5,3g - Sal:0,6g/ 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	OPÇÃO	Pescada escalfada com massinha e legumes cozidos	423,5Kcal - Prot:17,3g - Lip:20,3g - HC:34,5g AGS:3,5g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Doce*	117,9Kcal - Prot:1,5g - Lip:0,4g - HC:25,1g AGS:0,13g - Açúcares:21,9g - Sal:0g	SOBREMESA	Fruta da época	89Kcal - Prot:0,5g - Lip:0g - HC:20,16g - AGS:0g - Açúcares:19,15g - Sal:0g	
SÁBADO					
Lombardo	151,3Kcal - Prot:3,3g - Lip:5,5g - HC:19,9g AGS:0,9g - Açúcares:6,0g - Sal:0,2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	SOPA	Lombardo	151,3Kcal - Prot:3,3g - Lip:5,5g - HC:19,9g AGS:0,9g - Açúcares:6,0g - Sal:0,2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Empadão de bacalhau e salada	677,8Kcal - Prot:24,6g - Lip:21,3g - HC:42,6g AGS:5,6g - Açúcares:2,2g - Sal:0,9g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	GERAL	Febras estufadas com arroz e legumes	623,8Kcal - Prot:24,0g - Lip:28,5g - HC:48,3g AGS:5,2g - Açúcares:2,9g - Sal:0,6g 1 12	
Pescada cozida com batata e legumes cozidos	477,8Kcal - Prot:24,6g - Lip:21,3g - HC:42,6g AGS:5,6g - Açúcares:2,2g - Sal:0,9g 1 12	OPÇÃO	Bife de frango grelhado com arroz e legumes	548,2Kcal - Prot:24,0g - Lip:20,5g - HC:48,3g AGS:3,2g - Açúcares:2,9g - Sal:0,5g 1 12	
Fruta da época	129,75Kcal - Prot:3,79g - Lip:1,98g - HC:24,46g - AGS:1,03g - Açúcares:17,98g - Sal:0,16g	SOBREMESA	Fruta da época	117,9Kcal - Prot:1,5g - Lip:0,4g - HC:25,1g AGS:0,13g - Açúcares:21,9g - Sal:0g	
DOMINGO					
Espinafres	152,4Kcal - Prot:4,0g - Lip:5,5g - HC:18,5g AGS:0,9g - Açúcares:4,9g - Sal:0,3g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	SOPA	Espinafres	152,4Kcal - Prot:4,0g - Lip:5,5g - HC:18,5g AGS:0,9g - Açúcares:4,9g - Sal:0,3g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	
Hamburguer grelhado com batata frita e ovo	863Kcal - Prot:24g - Lip:45g - HC:85g - AGS:14g - Açúcares:3g - Sal:2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	GERAL	Medalhões de pescada com arroz e legumes	502Kcal - Prot:15,2g - Lip:15,3g - HC:54,7g AGS:5,8g - Açúcares:1,4g - Sal:0,4g 1 12	
Hambúrguer grelhado com esparguete e salada	533,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,0g - HC:42,3g AGS:4,6g - Açúcares:2,2g - Sal:0,5g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	OPÇÃO	Medalhões de pescada com arroz e legumes	502Kcal - Prot:15,2g - Lip:15,3g - HC:54,7g AGS:5,8g - Açúcares:1,4g - Sal:0,4g 1 12	
Fruta da época	62,78Kcal - Prot:1,17g - Lip:0g - HC:13,14g - AGS:0g - Açúcares:13,14g - Sal:0g	SOBREMESA	Fruta da época	73,3Kcal - Prot:0,6g - Lip:0g - HC:15,9g - AGS:0g - Açúcares:15,9g - Sal:0g	

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

*Estes produtos poderão ver a sua lista de alérgenos revista devido a alterações de ficha técnica e/ou de fornecedor

Quando as refeições são acompanhadas com pão, devemos ter em consideração a presença do alergénio glúten (à excepção das dietas sem glúten)

1 GLÚTEN
2 LÁCTEOS

3 OVO
4 PESCADO

5 MOLÍSCOS
6 CRUSTÁCEOS

7 AMENDOINS
8 FRUTOS DE CASCA RÍJA

9 SOJA
10 SÉSAMO

11 MOSTARDA
12 APO

13 TREMOÇOS
14 ENXOFRE E SULFITO

Fernanda Alves Borges
CFO. N.º 174102