



Ementa Semanal 2

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



Outono-Inverno

ARIPSI

ALMOÇO		SEGUNDA-FEIRA		JANTAR	
Feijão verde	143,0kcal - Prot:3,4g - Lip:5,4g - HC:17,7g AGS:0,9g - Açúcares:5,2g - Sal:0,4g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	SOPA Feijão verde	143,0kcal - Prot:3,4g - Lip:5,4g - HC:17,7g AGS:0,9g - Açúcares:5,2g - Sal:0,4g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		
Empadão de atum com salada	668,3kcal - Prot:22,4g - Lip:21,6g - HC:44,5g AGS:11,2g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g 1	GERAL Frango estufado com macarrão e salada	598,6kcal - Prot:26,6g - Lip:25,2g - HC:45,3g AGS:4,1g - Açúcares:3,8g - Sal:0,8g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		
Tintureira cozida com batata cozida e legumes	568,3kcal - Prot:22,4g - Lip:21,6g - HC:44,5g AGS:11,2g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g 1	OPÇÃO Frango corado no forno com batata cozida e salada	541,6kcal - Prot:25,2g - Lip:20,1g - HC:41,3g AGS:2,1g - Açúcares:2,9g - Sal:0,5g 1		
Fruta da época	99,7kcal - Prot:3g - Lip:0g - HC:22g - AGS:0g - Açúcares:22g - Sal:0g	SOBREMESA Fruta da época	117,9kcal - Prot:1,5g - Lip:0,4g - HC:25,1g AGS:0,13g - Açúcares:21,9g - Sal:0g		
ALMOÇO		TERÇA-FEIRA		JANTAR	
Juliana	151,1kcal - 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 Juliana	151,1kcal - 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		
Salsichas frescas no forno com arroz branco e salada	622,0kcal - Prot:22,3g - Lip:29,5g - HC:45,3g AGS:9,9g - Açúcares:4,2g - Sal:0,6g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	GERAL Lasanha de atum com salada	680,7kcal - Prot:22,2g - Lip:20,3g - HC:44,7g AGS:5,8g - Açúcares:1,4g - Sal:0,5g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		
Cozido simples (carnes magras, sem enchidos)	533,3kcal - 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 Filetes corados no forno com batata assada e salada	554,6kcal - Prot:22,4g - Lip:20,6g - HC:42,5g AGS:4,2g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		
Fruta da época	67,45kcal - Prot:1,29g - Lip:0g - HC:13,81g - AGS:0g - Açúcares:13,81g - Sal:0g	SOBREMESA Maçã assada com canela	89kcal - Prot:0,5g - Lip:0g - HC:20,16g - AGS:0g - Açúcares:19,15g - Sal:0g		
ALMOÇO		QUARTA-FEIRA		JANTAR	
Favas	164,5kcal - Prot:3,8g - Lip:5,3g - HC:23,0g AGS:0,8g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	SOPA Favas	164,5kcal - Prot:3,8g - Lip:5,3g - HC:23,0g AGS:0,8g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		
Bacalhau com natas e salada	824,6kcal - Prot:22,4g - Lip:20,6g - HC:42,5g AGS:9,2g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	GERAL Perna de frango assada no forno com batata assada e salada	630kcal - Prot:26,1g - Lip:24,4g - HC:45,7g AGS:5,3g - Açúcares:1,6g - Sal:0,5g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		
Pescada cozida com batata e legumes	524,6kcal - Prot:22,4g - Lip:20,6g - HC:42,5g AGS:9,2g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	OPÇÃO Perna de frango assada no forno com batata assada e salada	630kcal - Prot:26,1g - Lip:24,4g - HC:45,7g AGS:5,3g - Açúcares:1,6g - Sal:0,5g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		
Doce*	129,55kcal - Prot:1,79g - Lip:1,98g - HC:34,46g - AGS:1,03g - Açúcares:17,98g - Sal:0,16g/	SOBREMESA Fruta da época	73,3kcal - Prot:0,6g - Lip:0g - HC:15,9g - AGS:0g - Açúcares:15,9g - Sal:0g		
ALMOÇO		QUINTA-FEIRA		JANTAR	
Canja	140,5kcal - 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 Hortaliça e grão	157kcal - 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		
Almôndegas estufadas de tomatada com massa e salada	660kcal - Prot:24,5g - Lip:29,4g - HC:45,8g AGS:10,7g - Açúcares:3,3g - Sal:0,7g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	GERAL Salmão no forno com batata assada e legumes	554,6kcal - Prot:22,4g - Lip:20,6g - HC:42,5g AGS:4,2g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		
Bife de frango grelhado com arroz e salada	548,2kcal - Prot:24,0g - Lip:20,5g - HC:48,3g AGS:3,2g - Açúcares:2,9g - Sal:0,5g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	OPÇÃO Salmão no forno com batata assada e legumes	554,6kcal - Prot:22,4g - Lip:20,6g - HC:42,5g AGS:4,2g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		
Fruta da época	65,07kcal - Prot:0,65g - Lip:0,08g - HC:14g - AGS:0,03g - Açúcares:13,03g - Sal:0,01g	SOBREMESA Fruta da época	117,9kcal - Prot:1,08g - Lip:0g - HC:27,9g - AGS:0g - Açúcares:27,9g - Sal:0g		
ALMOÇO		SEXTA-FEIRA		JANTAR	
Lombardo	145,4kcal - Prot:2,8g - Lip:5,4g - HC:18,8g AGS:0,9g - Açúcares:7,6g - Sal:0,5g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	SOPA Lombardo	145,4kcal - Prot:2,8g - Lip:5,4g - HC:18,8g AGS:0,9g - Açúcares:7,6g - Sal:0,5g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		
Filetes dourados com arroz primavera e legumes	730kcal - Prot:18g - Lip:12g - HC:56g - AGS:2g - Açúcares:2g - Sal:1g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	GERAL Bife de frango grelhado com massa e salada	563,7kcal - Prot:24,3g - Lip:21,4g - HC:42,9g AGS:6,9g - Açúcares:4,2g - Sal:0,5g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		
Pescada cozida com batata e legumes cozidos	43kcal - Prot:20g - Lip:12g - HC:53g - AGS:2g - Açúcares:1g - Sal:1g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	OPÇÃO Bife de frango grelhado com massa e salada	563,7kcal - Prot:24,3g - Lip:21,4g - HC:42,9g AGS:6,9g - Açúcares:4,2g - Sal:0,5g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		
Doce*	179,5kcal - Prot:4,9g - Lip:3,2g - HC:33,1g AGS:1,7g - Açúcares:32,5g - Sal:0,2g	SOBREMESA Fruta da época	65,07kcal - Prot:0,65g - Lip:0,08g - HC:14g - AGS:0,03g - Açúcares:13,03g - Sal:0,01g		
ALMOÇO		SÁBADO		JANTAR	
Espinafres	151,3kcal - Prot:3,3g - Lip:5,5g - HC:19,9g AGS:0,9g - Açúcares:5,9g - Sal:0,4g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	SOPA Espinafres	151,3kcal - Prot:3,3g - Lip:5,5g - HC:19,9g AGS:0,9g - Açúcares:5,9g - Sal:0,4g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		
Carne de porco à Portuguesa com salada	706kcal - Prot:26,6g - Lip:29,3g - HC:50,5g AGS:13,0g - Açúcares:5,3g - Sal:0,7g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	GERAL Pescada cozida com todos	524,9kcal - Prot:22,2g - Lip:20,3g - HC:45,7g AGS:5,0g - Açúcares:1,4g - Sal:0,5g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		
Bife de peru grelhado com arroz 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 cozida com todos	524,9kcal - Prot:22,2g - Lip:20,3g - HC:45,7g AGS:5,0g - Açúcares:1,4g - Sal:0,5g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 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	73,3kcal - Prot:0,6g - Lip:0g - HC:15,9g - AGS:0g - Açúcares:15,9g - Sal:0g		
ALMOÇO		DOMINGO		JANTAR	
Alho francês	181,4kcal - Prot:5,3g - Lip:5,5g - HC:23,8g AGS:0,9g - Açúcares:7,8g - Sal:0,4g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	SOPA Alho francês	181,4kcal - Prot:5,3g - Lip:5,5g - HC:23,8g AGS:0,9g - Açúcares:7,8g - Sal:0,4g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		
Maruca estufada com ervilhas, puré de batata e salada	561,9kcal - Prot:24,4g - Lip:22,3g - HC:42,5g AGS:4,0g - Açúcares:0,4g - Sal:0,6g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	GERAL Croquetes de carne com arroz de tomate e salada	700kcal - Prot:24,3g - Lip:21,4g - HC:42,9g AGS:6,9g - Açúcares:4,2g - Sal:0,5g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		
Arroz de peixe simples e legumes	548,9kcal - Prot:24,4g - Lip:19,5g - HC:43,3g AGS:3,1g - Açúcares:0,4g - Sal:0,4g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	OPÇÃO Frango à brás com salada	601,3kcal - Prot:26,6g - Lip:29,3g - HC:50,5g AGS:13,0g - Açúcares:5,3g - Sal:0,7g 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 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	65,07kcal - Prot:0,65g - Lip:0,08g - HC:14g - AGS:0,03g - Açúcares:13,03g - Sal:0,01g		

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

*Estes produtos poderão ver a sua lista de alergénios 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 exceção das dietas sem glúten)

- 1** GLÚTEN
- 2** OVO
- 3** CRUSTÁCEOS
- 4** AMENDOINS
- 5** SOJA
- 6** MOSTARDA
- 7** LÁCTEOS
- 8** FRUTOS DE CASCA RUA
- 9** SÉSAMO
- 10** ALHO
- 11** TREMOÇOS
- 12** ENXOFRE E SULFITO

Elvira Alves Neves
CEO N.º 37/2010

