



Ementa Semanal 3

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



Outono-Inverno

ARIPSI

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	JANTAR
<p>Creme de legumes</p> <p>Alheira* com ovo estrelado, batata frita e salada</p> <p>Bife de frango grelhado com arroz branco e grelos</p> <p>Fruta da época</p>	<p>SOPA</p> <p>Creme de legumes</p> <p>GERAL</p> <p>Pescada com molho de cebolada, arroz e legumes</p> <p>OPÇÃO</p> <p>Pescada cozida com arroz e legumes</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Fruta da época</p>	<p>155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:2,1g</p> <p>774,03Kcal - Prot:28,2g - Lip:230,6g - HC:48,9g - AGS:10,6g - Açúcares:2,7g - Sal:0,6g</p> <p>599,03Kcal - Prot:26,2g - Lip:24,6g - HC:46,9g - AGS:10,6g - Açúcares:2,2g - Sal:0,6g</p> <p>65,07Kcal - Prot:0,65g - Lip:0,08g - HC:1,4g - AGS:0,03g - Açúcares:13,03g - Sal:0,01g</p>
<p>Lavrador</p> <p>Filetes de pescada panados no forno com batata e salada</p> <p>Pescada no forno ao natural com batata e legumes</p> <p>Fruta da época</p>	<p>SOPA</p> <p>Lavrador</p> <p>GERAL</p> <p>Carne vaca estufada com cenoura, massa e salada</p> <p>OPÇÃO</p> <p>Carne vaca estufada ao natural com cenoura, puré de batata e salada</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Fruta da época</p>	<p>286,9Kcal - Prot:6,0g - Lip:5,6g - HC:24,2g AGS:0,9g - Açúcares:6,5g - Sal:2,2g</p> <p>590Kcal - Prot:23,4g - Lip:30,0g - HC:47,5g AGS:6,2g - Açúcares:5,1g - Sal:0,5g</p> <p>548,3Kcal - Prot:23,4g - Lip:21,6g - HC:41,5g - AGS:11,2g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g</p> <p>65,07Kcal - Prot:0,65g - Lip:0,08g - HC:1,4g - AGS:0,03g - Açúcares:13,03g - Sal:0,01g</p>
<p>Canja</p> <p>Favas guisadas com entrecosto</p> <p>Cozido simples (carnes magras, sem enchidos)</p> <p>Doce</p>	<p>SOPA</p> <p>Cenoura e feijão verde</p> <p>GERAL</p> <p>Pescada à Gomes de Sá com legumes</p> <p>OPÇÃO</p> <p>Pescada à Gomes de Sá com legumes</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Fruta da época</p>	<p>136,9Kcal - Prot:6,7g - Lip:1,7g - HC:23,0g AGS:0,4g - Açúcares:0,6g - Sal:1,3g</p> <p>809Kcal - Prot:28g - Lip:40g - HC:58g - AGS:13g - Açúcares:4g - Sal:1g</p> <p>533,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,0g - HC:42,3g - AGS:4,6g - Açúcares:2,2g - Sal:0,5g</p> <p>400,0Kcal - Prot:9,0g - Lip:15,8g - HC:54,7g AGS:8,2g - Açúcares:39,7g - Sal:0,5g</p>
<p>Espinafres</p> <p>Tintureira de cebolada com batata cozida e salada</p> <p>Pescada cozida com batata, ovo e legumes</p> <p>Fruta da época</p>	<p>SOPA</p> <p>Espinafres</p> <p>GERAL</p> <p>Frango assado no forno ao natural com limão, massa e salada</p> <p>OPÇÃO</p> <p>Frango assado no forno ao natural com limão, massa e salada</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Fruta da época</p>	<p>151,1Kcal - Prot:3,7g - Lip:5,7g - HC:19,0g AGS:1,0g - Açúcares:5,1g - Sal:2,2g</p> <p>650Kcal - Prot:25g - Lip:17g - HC:44g - AGS:2g - Açúcares:3g - Sal:1g</p> <p>413,5Kcal - Prot:18,3g - Lip:20,3g - HC:41,5g - AGS:3,5g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g</p> <p>73,3Kcal - Prot:0,6g - Lip:0g - HC:15,9g - AGS:0g - Açúcares:15,9g - Sal:0g</p>
<p>Sopa de peixe</p> <p>Bife de frango com molho de cogumelos e puré de batata com salada</p> <p>Perna de frango assada no forno com arroz e salada</p> <p>Doce</p>	<p>SOPA</p> <p>Couve flor</p> <p>GERAL</p> <p>Empadão (puré de batata) de peixe com salada</p> <p>OPÇÃO</p> <p>Empadão (puré de batata) de peixe com salada</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Fruta da época</p>	<p>220Kcal - Prot:4,0g - Lip:5,5g - HC:18,5g AGS:0,9g - Açúcares:4,4g - Sal:2,2g</p> <p>570,3Kcal - Prot:24,3g - Lip:22,4g - HC:42,9g - AGS:4,9g - Açúcares:4,2g - Sal:0,5g</p> <p>521,37Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,4g - HC:42,9g - AGS:3,2g - Açúcares:4,2g - Sal:0,5g</p> <p>141,0Kcal - Prot:6,7g - Lip:5,8g - HC:15,7g AGS:3,0g - Açúcares:14,7g - Sal:0,3g</p>
<p>Couve coração</p> <p>Arroz de pescada com coentros com salada</p> <p>Arroz de pescada com coentros com salada</p> <p>Fruta da época</p>	<p>SOPA</p> <p>Couve coração</p> <p>GERAL</p> <p>Hambúrguer misto* grelhado com arroz e salada</p> <p>OPÇÃO</p> <p>Hambúrguer misto* grelhado com arroz e salada</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Fruta da época</p>	<p>186,9Kcal - Prot:6,0g - Lip:5,6g - HC:24,2g AGS:0,9g - Açúcares:6,5g - Sal:2,2g</p> <p>664,5Kcal - Prot:22,5g - Lip:30,3g - HC:45,5g - AGS:10,9g - Açúcares:2,7g - Sal:0,7g</p> <p>423,5Kcal - Prot:17,3g - Lip:20,3g - HC:34,5g - AGS:3,5g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g</p> <p>67,45Kcal - Prot:1,29g - Lip:0g - HC:13,81g - AGS:0g - Açúcares:13,81g - Sal:0g</p>
<p>Feijão e couve</p> <p>Rancho</p> <p>Bife de frango grelhado com massa e salada</p> <p>Fruta da época</p>	<p>SOPA</p> <p>Feijão e couve</p> <p>GERAL</p> <p>Ovos mexidos com queijo e fiambre com arroz branco e salada</p> <p>OPÇÃO</p> <p>Tintureira estufada ao natural com batata assada e legumes</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Fruta da época</p>	<p>155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:2,1g</p> <p>803Kcal - Prot:24,3g - Lip:22,4g - HC:42,9g AGS:4,9g - Açúcares:4,2g - Sal:0,5g</p> <p>543,3Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,0g - HC:42,3g - AGS:4,6g - Açúcares:2,2g - Sal:0,5g</p> <p>67,45Kcal - Prot:1,29g - Lip:0g - HC:13,81g - AGS:0g - Açúcares:13,81g - Sal:0g</p>

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 LÁCTEOS
- 3 OVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 AMENDOINS
- 8 FRUTOS DE CASCA RUA
- 9 SOJA
- 10 SÊSAMO
- 11 MOSTARDA
- 12 APO
- 13 TREMOÇOS
- 14 ENXOFRE E SULFITO

Beatriz Alves Borges
CCO. N.º 13408