



Ementa Semanal 4

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



Outono-Inverno

ARIPSI

ALMOÇO		SEGUNDA-FEIRA		JANTAR	
Caldo verde	255,4Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:20,4g AGS:0,9g - Apicáres:5,3g - Sal:2,1g	SOPA	Caldo verde	255,4Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:20,4g AGS:0,9g - Apicáres:5,3g - Sal:2,1g	16
Pastéis de bacalhau com arroz de feijão e salada	701,8Kcal - Prot:23,4g - Lip:22,6g - HC:44,5g AGS:7,2g - Apicáres:2,4g - Sal:0,6g	GERAL	Costeletas de porco de cebolada com batata cozida e legumes	652,3Kcal - Prot:26,1g - Lip:24,4g - HC:45,7g AGS:5,3g - Apicáres:1,6g - Sal:0,5g	16
Tintureira no forno com batata e legumes cozidos	544,0Kcal - Prot:23,0g - Lip:20,3g - HC:41,8g AGS:3,1g - Apicáres:2,2g - Sal:0,5g	OPÇÃO	Costeletas de porco grelhadas com batata cozida e legumes	501,6Kcal - Prot:26,1g - Lip:21,0g - HC:43,2g AGS:4,7g - Apicáres:1,6g - Sal:0,5g	16
Fruta da época		SOBREMESA	Fruta da época	117,9Kcal - Prot:1,5g - Lip:0,4g - HC:25,1g AGS:0,13g - Apicáres:21,9g - Sal:0g	
Creme de cenoura	151,8Kcal - Prot:3,9g - Lip:5,4g - HC:19,3g AGS:0,9g - Apicáres:5,4g - Sal:2,2g	TERÇA-FEIRA	Creme de cenoura	151,8Kcal - Prot:3,9g - Lip:5,4g - HC:19,3g AGS:0,9g - Apicáres:5,4g - Sal:2,2g	16
Arroz de pato com salada	802Kcal - Prot:25,6g - Lip:23,2g - HC:45,2g AGS:9,5g - Apicáres:1,6g - Sal:0,6g	GERAL	Pescada à gomes de sá com salada	526,3Kcal - Prot:22,1g - Lip:21,4g - HC:41,4g AGS:9,3g - Apicáres:2,3g - Sal:0,5g	16
Bife de frango grelhado com arroz e salada	581,3Kcal - Prot:25,6g - Lip:22,2g - HC:45,2g AGS:4,5g - Apicáres:1,6g - Sal:0,6g	OPÇÃO	Pescada à gomes de sá com salada	526,3Kcal - Prot:22,1g - Lip:21,4g - HC:41,4g AGS:9,3g - Apicáres:2,3g - Sal:0,5g	16
Fruta da época	67,45Kcal - Prot:1,29g - Lip:0g - HC:13,81g - AGS:0g - Apicáres:13,81g - Sal:0g	SOBREMESA	Fruta da época	89Kcal - Prot:0,5g - Lip:0g - HC:20,16g - AGS:0g - Apicáres:19,15g - Sal:0g	
Grão com espinafres	136,9Kcal - Prot:6,7g - Lip:1,7g - HC:23,0g AGS:0,4g - Apicáres:0,6g - Sal:1,3g	QUARTA-FEIRA	Grão com espinafres	136,9Kcal - Prot:6,7g - Lip:1,7g - HC:23,0g AGS:0,4g - Apicáres:0,6g - Sal:1,3g	16
Massada de peixe (sem crustáceos/moluscos)	583Kcal - Prot:18g - Lip:22g - HC:79g - AGS:3g - Apicáres:2g - Sal:1g	GERAL	Empadão de carne com salada	601,0Kcal - Prot:25,3g - Lip:28,5g - HC:45,7g AGS:7,3g - Apicáres:2,7g - Sal:0,6g	16
Red fish assado no forno com batata e legumes	524,6Kcal - Prot:22,4g - Lip:20,6g - HC:42,5g AGS:9,2g - Apicáres:2,4g - Sal:0,5g	OPÇÃO	Carne de vaca cozida com batata e legumes	567,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:22,6g - HC:42,4g AGS:3,8g - Apicáres:1,0g - Sal:0,5g	16
Doce	280,1Kcal - Prot:13,0g - Lip:13,6g - HC:26,1g AGS:8,2g - Apicáres:21,2g - Sal:0,3g	SOBREMESA	Fruta da época	73,3Kcal - Prot:0,6g - Lip:0g - HC:15,9g - AGS:0g - Apicáres:15,9g - Sal:0g	
Brócolos	186,9Kcal - Prot:6,0g - Lip:5,6g - HC:24,2g AGS:0,9g - Apicáres:6,5g - Sal:2,2g	QUINTA-FEIRA	Brócolos	186,9Kcal - Prot:6,0g - Lip:5,6g - HC:24,2g AGS:0,9g - Apicáres:6,5g - Sal:2,2g	16
Perna de peru assada com batata e legumes	861Kcal - Prot:55g - Lip:37g - HC:76g - AGS:11g - Apicáres:4g - Sal:1g	GERAL	Filetes de pescada à rosa do adro com arroz de cenoura e salada	720Kcal - Prot:19g - Lip:17g - HC:45g - AGS:2g - Apicáres:3g - Sal:1g	16
Carne de peru estufada ao natural com arroz e legumes	552,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,8g - HC:41,8g AGS:2,9g - Apicáres:1,5g - Sal:0,5g	OPÇÃO	Abrótea cozida com batata e legumes cozidos	423,5Kcal - Prot:17,3g - Lip:20,3g - HC:34,5g AGS:3,5g - Apicáres:2,4g - Sal:0,5g	16
Fruta da época	62,78Kcal - Prot:1,17g - Lip:0g - HC:13,14g - AGS:0g - Apicáres:13,14g - Sal:0g	SOBREMESA	Fruta da época	117Kcal - Prot:1,08g - Lip:0g - HC:27,9g - AGS:0g - Apicáres:27,9g - Sal:0g	
Canja	152,4Kcal - Prot:4,0g - Lip:5,5g - HC:18,5g AGS:0,9g - Apicáres:4,4g - Sal:2,2g	SEXTA-FEIRA	Abóbora e couve-flor	152,4Kcal - Prot:4,0g - Lip:5,5g - HC:18,5g AGS:0,9g - Apicáres:4,4g - Sal:2,2g	16
Pescada frita com arroz de tomate e salada	654Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,2g - HC:47,2g AGS:9,0g - Apicáres:1,6g - Sal:0,5g	GERAL	Alheira no forno com ovo, batata frita e salada	900Kcal - Prot:24,6g - Lip:22,6g - HC:45,4g AGS:5,3g - Apicáres:1,6g - Sal:0,6g	16
Pescada assada no forno com batata assada e salada	423,5Kcal - Prot:17,3g - Lip:20,3g - HC:34,5g AGS:3,5g - Apicáres:2,4g - Sal:0,5g	OPÇÃO	Bife de peru grelhado com arroz e salada	560,8Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,6g - HC:45,4g AGS:3,9g - Apicáres:1,6g - Sal:0,6g	16
Doce	249,1Kcal - Prot:4,5g - Lip:2,2g - HC:53,0g AGS:1,0g - Apicáres:34,8g - Sal:0,1g	SOBREMESA	Fruta da época	89Kcal - Prot:0,5g - Lip:0g - HC:20,16g - AGS:0g - Apicáres:19,15g - Sal:0g	
Lavrador	244,9Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,5g - HC:16,9g AGS:0,9g - Apicáres:8,4g - Sal:2,1g	SÁBADO	Lavrador	244,9Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,5g - HC:16,9g AGS:0,9g - Apicáres:8,4g - Sal:2,1g	16
Rancho	798,9Kcal - Prot:36,4g - Lip:22,3g - HC:45,9g AGS:6,5g - Apicáres:1,1g - Sal:0,6g	GERAL	Peixe à brás com salada	635,3Kcal - Prot:22,0g - Lip:30,3g - HC:47,3g AGS:11,1g - Apicáres:1,0g - Sal:0,7g	16
Bife de frango grelhado com arroz e legumes	588,9Kcal - Prot:26,4g - Lip:22,3g - HC:45,9g AGS:6,5g - Apicáres:1,1g - Sal:0,6g	OPÇÃO	Tintureira estufada de cebolada com arroz e salada	530,2Kcal - Prot:22,3g - Lip:21,6g - HC:35,5g AGS:3,5g - Apicáres:2,6g - Sal:0,4g	16
Fruta da época	62,78Kcal - Prot:1,17g - Lip:0g - HC:13,14g - AGS:0g - Apicáres:13,14g - Sal:0g	SOBREMESA	Fruta da época	73,3Kcal - Prot:0,6g - Lip:0g - HC:15,9g - AGS:0g - Apicáres:15,9g - Sal:0g	
Nabiça	139,2Kcal - Prot:2,8g - Lip:5,4g - HC:18,0g AGS:0,9g - Apicáres:4,1g - Sal:2,1g	DOMINGO	Nabiça	139,2Kcal - Prot:2,8g - Lip:5,4g - HC:18,0g AGS:0,9g - Apicáres:4,1g - Sal:2,1g	16
Salada russa de atum	752Kcal - Prot:34g - Lip:33g - HC:80g - AGS:5g - Apicáres:4g - Sal:2g	GERAL	Escalopes de frango estufados com arroz de cenoura e salada	588,8Kcal - Prot:25,4g - Lip:25,2g - HC:45,2g AGS:6,0g - Apicáres:4,0g - Sal:0,6g	16
Salada russa de pescada (sem molhos)	524,6Kcal - Prot:22,4g - Lip:20,6g - HC:42,5g AGS:9,2g - Apicáres:2,4g - Sal:0,5g	OPÇÃO	Arroz de carnes ao natural com legumes	533,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,0g - HC:42,3g AGS:4,6g - Apicáres:2,2g - Sal:0,5g	16
Fruta da época	67,45Kcal - Prot:1,29g - Lip:0g - HC:13,81g - AGS:0g - Apicáres:13,81g - Sal:0g	SOBREMESA	Fruta da época	65,07Kcal - Prot:0,65g - Lip:0,08g - HC:14g - AGS:0,03g - Apicáres:13,03g - Sal:0,01g	

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevisíveis
 *Estes produtos poderão vir 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 excepção das dietas sem glúten)

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

Paula Alves Borges
 CEO. N. S. B. I. O. N.

