

EMENTA DE ALMOÇOS

1ª Semana

		2º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	creme de espinafres esparquete à Bolonhesa (vaca+porco)	128	2,4	5,1	17,7	
	Prato		648	42,7	26,9	57,2	
	Dieta		213	30,3	10,2	-	
	Sobremesa		461	46,3	4,7	56,9	
Vegetariano		esparquete com Bolonhesa de soja	807	76,1	15,5	89,9	
Salada		cenoura ralada	98	0,3	10,0	1,8	
Sobremesa		banana	85	1,4	0,4	19,4	
		3º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	Feijão verde pasteis de bacalhau com arroz de tomate	150	3,4	5,3	21,7	
	Prato		655	19,8	28,8	77,3	
	Dieta		423	26,9	7,2	63,9	
	Sobremesa		702	11,2	30,9	94,5	
Vegetariano		rissois de tofu com arroz branco	96	0,9	10,1	0,4	
Salada		alface	87	0,3	0,8	20,5	
Sobremesa		maçã					
		4º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	creme de cenoura carne de porco assada com massa espiral	128	2,5	5,1	17,9	
	Prato		570	39,2	21,8	54,1	
	Dieta		656	44,1	25,1	62,6	
	Sobremesa		919	18,9	36,1	129,1	
Vegetariano		massa gratinada com legumes (ervilha/cenoura aos cubos)	105	0,7	10,2	2,8	
Salada		tomate	261	9,5	9,5	33,7	
Sobremesa		arroz doce					
		5º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	creme de ervilhas pescada à Gomes de Sá	154	5,2	5,4	20,7	
	Prato		527	29,5	24,3	46,2	
	Dieta		355	24,9	7,5	45,5	
	Sobremesa		512	17,0	22,7	58,6	
Vegetariano		salada camponesa (batata/Feijão verde/cenoura/milho) e ovo	101	0,8	10,2	1,6	
Salada		mista	54	0,4	0,5	12,5	
Sobremesa		pêra					
		6º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	canja de massinhas bife de peru panado com arroz de cenoura	181	12,9	7,5	15,3	
	Prato		784	48,1	29,2	79,7	
	Dieta		535	42,7	10,5	64,7	
	Sobremesa		548	21,3	17,8	73,6	
Vegetariano		arroz alegre (ervilha/cenoura aos cubos/milho) com ovo	8	2,9	5,3	3,9	
Salada		ervilhas cozidas	52	1,4	0,2	11,0	
Sobremesa		laranja					

EMENTA DE ALMOÇOS

2ª Semana

		2º Feiro	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	alho Francês croquetes de vitela com esparquete	141	3,6	5,3	19,6
	Prato		763	22,3	40	76,4
	Dieta		499	40	11,7	56,9
	Vegetariano		807	76,1	15,5	89,9
Salada		alface	96	0,9	10,1	0,4
Sobremesa		banana	348	11,9	16,4	39,8
		3º Feiro	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	puré de Feijão com agrião arroz de atum	245	12,1	5,9	35
	Prato		769	34,8	41	64,3
	Dieta		423	26,9	7,2	63,9
	Vegetariano		702	11,2	30,9	94,5
Salada		mista	101	0,8	10,2	1,6
Sobremesa		maçã	87	0,3	0,8	20,5
		4º Feiro	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	caldo verde tirinhas de porco com cogumelos e puré de batata	155	4,1	5,3	22,2
	Prato		739	46,4	38,5	50,2
	Dieta		413	42,5	6,2	45,5
	Vegetariano		512	17,0	22,7	58,6
Salada		cenoura ralada	98	0,3	10,0	1,8
Sobremesa		bolo				
		5º Feiro	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	grão e cenoura pescada cozida, com batata e ovo	258	10	7	37,9
	Prato		444	29,8	14	45,5
	Dieta		444	29,8	14	45,5
	Vegetariano		512	17,0	22,7	58,6
Salada		jardineira de legumes	97	4,2	5,2	7,9
Sobremesa		pêra	54	0,4	0,5	12,5
		6º Feiro	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	creme de legumes perna de peru assada com arroz branco	145	4	5,5	19,9
	Prato		701	40,8	30,4	64,1
	Dieta		659	41	25,5	64,8
	Vegetariano		995	59,7	33,6	112,0
Salada		tomate	105	0,7	10,2	2,8
Sobremesa		laranja	52	1,4	0,2	11,0

EMENTA DE ALMOÇOS

3ª Semana

		2º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	creme de espinafres filetes de pescada com arroz de ervilhas		128	2,4	5,1	17,7
	Prato			696	40,3	24,4	76,6
	Dieta		pescada cozida com macedónia	370	27,7	7,5	45,5
	Vegetariano		arroz alegre (ervilha/cenoura aos cubos/milho) com ovo	548	21,3	17,8	73,6
Salada		mista banana		101	0,8	10,2	1,6
	Sobremesa			85	14	0,4	19,4
		3º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	canja com arroz Frango assado com massa de espiral		199	12,1	7,2	20,8
	Prato			840	45,3	46,2	60
	Dieta		Frango cozido com massa espiral	745	51,1	31,5	62,6
	Vegetariano		Bolonesa de soja com massa espiral	799	73,8	14,2	94,4
Salada		alface maçã		96	0,9	10,1	0,4
	Sobremesa			87	0,3	0,8	20,5
		4º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	creme de legumes salada camponesa c/ salmão (batata/Feijão verde/cenoura)		145	4	5,5	19,9
	Prato			634	27,5	34,1	53
	Dieta		solha ou salmão grelhada/o com batata	500	27,3	21,9	46,1
	Vegetariano		salada camponesa (batata/Feijão verde/cenoura/milho) e ovo	512	17,0	22,7	58,6
Salada		-					
	Sobremesa		gelatina (de morango)	110	-	-	27,6
		5º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	nabiças chili (vaca+porco) com arroz branco		141	3,6	5,4	17,7
	Prato			708	33,7	22,8	90,3
	Dieta		perna de peru estufada com arroz branco	659	41	25,5	64,7
	Vegetariano		chili de soja com arroz branco	1001	59,9	33,6	113,6
Salada		cenoura ralada pêra		98	0,3	10,0	1,8
	Sobremesa			54	0,4	0,5	12,5
		6º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	agrião bacalhau com natas		136	3,7	5,4	17,9
	Prato			551	26,5	20,4	63,5
	Dieta		abrótea cozida com batata	355	24,9	7,5	45,5
	Vegetariano		empadão de alho Francês com cenoura ralada	532	5,6	20,5	79,9
Salada		tomate laranja		105	0,7	10,2	2,8
	Sobremesa			52	1,4	0,2	11,0

EMENTA DE ALMOÇOS

4ª Semana

		2º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	alho Francês	salsichas com ovo mexido, arroz branco e batata frita	141	3,6	5,3	19,6
	Prato			885	33,2	60	51,6
	Dieta			547	42,4	12,9	63,4
	Vegetariano			675	17,7	43,6	51,6
Salada		cenoura ralada	98	0,3	10,0	1,8	
Sobremesa		banana	85	14	0,4	19,4	
		3º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	agrião	esparquete de atum	136	3,7	5,4	17,9
	Prato			784	39,8	40,5	63,5
	Dieta			370	27,7	7,5	45,5
	Vegetariano			455	12,5	11,4	75,9
Salada		mista	101	0,8	10,2	1,6	
Sobremesa		maçã	87	0,3	0,8	20,5	
		4º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	canja com massinhas	arroz de aves	181	12,9	7,5	15,3
	Prato			683	53,9	22,8	63,4
	Dieta			799	51	36,7	64,3
	Vegetariano			995	59,7	33,6	112,0
Salada		alface	96	0,9	10,1	0,4	
Sobremesa		leite creme	194	7,1	8,2	23,4	
		5º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	caldo verde	perca assada com batata	155	4,1	5,3	22,2
	Prato			615	26	35,2	47,3
	Dieta			360	26	7,6	45,5
	Vegetariano			532	5,6	20,5	79,9
Salada		empadão de alho Francês com cenoura ralada	212	7,3	20,5	4,9	
Sobremesa		legumes cozidos	54	0,4	0,5	12,5	
		pêra					
		6º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	puré de Feijão com hortaliça	almôndegas (vaca+porco) com massa espiral	285	12,7	5,8	45,2
	Prato			812	31,3	42,8	70,5
	Dieta			491	37,6	10,4	61,7
	Vegetariano			919	18,9	36,1	129,1
Salada		massa gratinada com legumes (ervilha/cenoura aos cubos)	105	0,7	10,2	2,8	
Sobremesa		tomate	52	1,4	0,2	11,0	
		laranja					

EMENTA DE ALMOÇOS

5ª Semana

		2º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)	
Diária	Sopa	creme de cenoura empadão de carne (vaca+porco)	128	2,5	5,1	17,9		
	Prato		666	38,1	27	65,6		
	Dieta		530	53,8	5,8	63,4		
	Vegetariano		700	46,3	22,6	76,8		
Salada		Frango desfiado com arroz branco empadão de soja mista banana	101	0,8	10,2	1,6		
Sobremesa	85		14	0,4	19,4			
			3º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa		Feijão verde douradinhos de pescada no Forno com arroz de tomate	150	3,4	5,3	21,7	
	Prato	579		20,6	15,7	87,1		
	Dieta	355		24,9	7,5	45,5		
	Vegetariano	702		11,2	30,9	94,5		
Salada		pescada cozida com batata rissois de tofu com arroz de tomate alface maçã	96	0,9	10,1	0,4		
Sobremesa	87		0,3	0,8	20,5			
			4º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa		caldo verde bife de peru com esparquete	155	4,1	5,3	22,2	
	Prato	501		46,5	9	56,9		
	Dieta	501		46,5	9	56,9		
	Vegetariano	807		76,1	15,5	89,9		
Salada		Bife de peru grelhado com esparquete Bolonesa de soja com esparquete tomate gelatina (de pêssego)	105	0,7	10,2	2,8		
Sobremesa	110		-	-	27,6			
			5º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa		alface bacalhau à Brás	129	2,7	5,1	17,8	
	Prato	1045		40,2	79,9	41,6		
	Dieta	355		24,9	7,5	45,5		
	Vegetariano	512		17,0	22,7	58,6		
Salada		abrótea cozida com batata cozida salada camponesa (batata/Feijão verde/cenoura/milho) e ovo mista pêra	101	0,8	10,2	1,6		
Sobremesa	54		0,4	0,5	12,5			
			6º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa		legumes carne de vitela estufada com arroz	145	4	5,5	19,9	
	Prato	778		37,9	38,4	67,4		
	Dieta	507		42,2	8,6	63,4		
	Vegetariano	995		59,7	33,6	112,0		
Salada		bife de Frango grelhado com arroz branco chili de soja com arroz cenoura laranja	98	0,3	10,0	1,8		
Sobremesa	52		1,4	0,2	11,0			