

EMENTA DE ALMOÇOS

1ª Semana

		2º Feira	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		hamburguer (vaca+porco) grelhado com esparquete	213	30,3	10,2	-
			268	9,1	1,4	53,3
Vegetariano		esparquete com Bolonhesa de soja	807	76,1	15,5	89,9
Salada		cenoura ralada banana	98	0,3	10,0	1,8
	Sobremesa		85	14	0,4	19,4
		3º Feira	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		solha grelhada com arroz branco	423	26,9	7,2	63,4
			702	11,2	30,9	94,5
Vegetariano		rissois de tofu com arroz branco	96	0,9	10,1	0,4
Salada		alface maçã	87	0,3	0,8	20,5
	Sobremesa					
		4º Feira	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		costoleta grelhada com massa espiral	758	30,6	46,6	54,1
			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 arroz doce	261	9,5	9,5	33,7
	Sobremesa					
		5º Feira	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		pescada cozida com batata	441	26	16,6	45,5
			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 pêra	54	0,4	0,5	12,5
	Sobremesa					
		6º Feira	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		bife de peru grelhado com arroz de cenoura	512	44,4	7,5	64,7
			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 laranja	52	14	0,2	11,0
	Sobremesa					

EMENTA DE ALMOÇOS

2ª Semana

		2º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	caldo verde	155	4,1	5,3	22,2
		tirinhas de porco com cogumelos e puré de batata	739	46,4	38,5	50,2
Dieta		Febra grelhada com batata cozida	559	41,6	22,8	45,5
Vegetariano		salada de legumes com batata e ovo	512	17,0	22,7	58,6
Salada Sobremesa		cenoura ralada	98	0,3	10,0	1,8
		banana	85	14	0,4	19,4
		3º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	puré de Feijão com agrião	245	12,1	5,9	35
		arroz de atum	769	34,8	41	64,3
Dieta		solha grelhada com arroz branco	423	26,9	7,2	63,9
Vegetariano		rissois de espinafre com arroz branco	702	11,2	30,9	94,5
Salada Sobremesa		mista	101	0,8	10,2	1,6
		maçã	87	0,3	0,8	20,5
		4º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	alho Francês	141	3,6	5,3	19,6
		croquetes de vitela com esparquete	763	22,3	40	76,4
Dieta		hamburger (vaca+porco) grelhado com esparquete	526	39,4	16,6	53,3
Vegetariano		Bolonhesa de soja com esparquete	807	76,1	15,5	89,9
Salada Sobremesa		alface	96	0,9	10,1	0,4
		mousse	348	11,9	16,4	39,8
		5º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	grão e cenoura	258	10	7	37,9
		pescada cozida, com batata e ovo	665	338	38,1	45,5
Dieta		pescada cozida, com batata e ovo	665	338	38,1	45,5
Vegetariano		salada camponesa (batata/ervilha/cenoura/milho) e ovo	512	17,0	22,7	58,6
Salada Sobremesa		jardineira de legumes	97	4,2	5,2	7,9
		pêra	54	0,4	0,5	12,5
		6º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	creme de legumes	145	4	5,5	19,9
		perna de peru assada com arroz branco	701	40,8	30,4	64,1
Dieta		perna de peru cozida com arroz branco	611	40,8	15,4	64,1
Vegetariano		chili de soja com arroz branco	995	59,7	33,6	112,0
Salada Sobremesa		tomate	105	0,7	10,2	2,8
		laranja	52	14	0,2	11,0

EMENTA DE ALMOÇOS

3ª Semana

		2º Feira	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	372	24,3	27,1	7,9
Vegetariano		arroz alegre (ervilha/cenoura aos cubos/milho) com ovo	548	21,3	17,8	73,6
Salada	Sobremesa	mista banana	101	0,8	10,2	1,6
			85	14	0,4	19,4
		3º Feira	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	772	52,2	36,5	58,7
Vegetariano		Bolonhesa de soja com massa espiral	799	73,8	14,2	94,4
Salada	Sobremesa	alface maçã	96	0,9	10,1	0,4
			87	0,3	0,8	20,5
		4º Feira	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		880	44,3	31,7	102
Dieta		solha grelhada 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 Feira	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		costoleta grelhada com arroz branco	853	30	51,9	64,7
Vegetariano		chili de soja com arroz branco	1001	59,9	33,6	113,6
Salada	Sobremesa	cenoura ralada pêra	98	0,3	10,0	1,8
			54	0,4	0,5	12,5
		6º Feira	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	576	26	31,6	45,5
Vegetariano		empadão de alho Francês com cenoura ralada	532	5,6	20,5	79,9
Salada	Sobremesa	tomate laranja	105	0,7	10,2	2,8
			52	14	0,2	11,0

EMENTA DE ALMOÇOS

4º Semana

		2º Feira	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		Febra grelhada com arroz branco	590	41,3	18,2	63,4
Vegetariano		ovo mexido com arroz branco e batata frita	675	17,7	43,6	51,6
Salada	Sobremesa	cenoura ralada banana	98	0,3	10,0	1,8
			85	14	0,4	19,4
		3º Feira	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		macedónia com pescada cozida	273	23,6	16,4	7,9
Vegetariano		massada de macedónia de legumes	455	12,5	11,4	75,9
Salada	Sobremesa	mista maçã	101	0,8	10,2	1,6
			87	0,3	0,8	20,5
		4º Feira	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		Frango cozido com arroz branco	844	51	41,7	64,3
Vegetariano		chili de soja com arroz branco	995	59,7	33,6	112,0
Salada	Sobremesa	alface leite creme	96	0,9	10,1	0,4
			194	7,1	8,2	23,4
		5º Feira	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		perca cozida com batata	576	26	31,6	45,5
Vegetariano		empadão de alho Francês com cenoura ralada	532	5,6	20,5	79,9
Salada	Sobremesa	legumes cozidos pêra	212	7,3	20,5	4,9
			54	0,4	0,5	12,5
		6º Feira	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		hamburguer grelhado (vaca+porco) com massa espiral	526	39,4	16,6	53,3
Vegetariano		massa gratinada com legumes (ervilha/cenoura aos cubos)	919	18,9	36,1	129,1
Salada	Sobremesa	tomate laranja	105	0,7	10,2	2,8
			52	14	0,2	11,0

EMENTA DE ALMOÇOS

5ª Semana

		2º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	creme de cenoura empadão de carne (vaca+porco) hamburguer (vaca+porco) com arroz branco empadão de soja mista banana	128	2,5	5,1	17,9
	Prato		666	38,1	27	65,6
	Dieta		545	35,9	15,6	63,4
	Vegetariano		700	46,3	22,6	76,8
Salada		101	0,8	10,2	1,6	
Sobremesa		85	14	0,4	19,4	
		3º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	Feijão verde douradinhos de pescada no forno com arroz de tomate pescada cozida com batata rissois de tofu com arroz de tomate alface maçã	150	3,4	5,3	21,7
	Prato		579	20,6	15,7	87,1
	Dieta		441	26	16,6	45,5
	Vegetariano		702	11,2	30,9	94,5
Salada		96	0,9	10,1	0,4	
Sobremesa		87	0,3	0,8	20,5	
		4º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	caldo verde bife de peru com esparguete bife de peru com esparguete Bolonhesa de soja com esparguete tomate gelatina (de pêssego)	155	4,1	5,3	22,2
	Prato		487	47,7	8,5	53,3
	Dieta		487	47,7	8,5	53,3
	Vegetariano		807	76,1	15,5	89,9
Salada		105	0,7	10,2	2,8	
Sobremesa		110	-	-	27,6	
		5º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	alface bacalhau à Brás carapaus grelhados com batata cozida salada camponesa (batata/Feijão verde/cenoura/milho) e ovo mista pêra	129	2,7	5,1	17,8
	Prato		1045	40,2	79,9	41,6
	Dieta		377	28,6	8,3	45,5
	Vegetariano		512	17,0	22,7	58,6
Salada		101	0,8	10,2	1,6	
Sobremesa		54	0,4	0,5	12,5	
		6º Feira	Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa	legumes carne de vitela estufada com arroz costoleta de porco grelhada com arroz branco chili de soja com arroz cenoura laranja	145	4	5,5	19,9
	Prato		778	37,9	38,4	67,4
	Dieta		847	29,8	51,9	63,4
	Vegetariano		995	59,7	33,6	112,0
Salada		98	0,3	10,0	1,8	
Sobremesa		52	14	0,2	11,0	