

# Ementa Semanal 5

## Centro Paroquial de Vale de Figueira



De \_\_\_/\_\_\_ a \_\_\_/\_\_\_

ALMOÇO	SEGUNDA-FEIRA	JANTAR
<b>Feijão com lombardo</b>  155,8kcal - Prot:2,9g - Lip:5,4g - HC:21,6g AGS:0,9g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g	<b>SOPA</b> Feijão com lombardo	 155,8kcal - Prot:2,9g - Lip:5,4g - HC:21,6g AGS:0,9g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g
<b>Arroz de marisco com salada</b>  566,2kcal - Prot:22,3g - Lip:21,9g - HC:42,4g AGS:4,5g - Açúcares:3,3g - Sal:0,0g	<b>PRATO</b> Empadão de peixe com legumes salteados	 578,9kcal - Prot:23,3g - Lip:20,9g - HC:43,7g AGS:5,4g - Açúcares:3,3g - Sal:0,0g
 <b>Pescada cozida com batata e legumes cozidos</b> 520,3kcal - Prot:22,3g - Lip:19,5g - HC:40,4g AGS:2,1g - Açúcares:4,3g - Sal:0,0g	<b>PRÉ-ESCOLAR/DIETA</b> Pescada grelhada com batata e legumes cozidos	 523,3kcal - Prot:22,3g - Lip:19,5g - HC:40,4g AGS:2,1g - Açúcares:4,3g - Sal:0,0g
 <b>Creme de lombardo com pescada</b>	<b>PASTOSA</b> Creme de lombardo com pescada	
<b>Fruta de época</b> 99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g	<b>SOBREMESA</b> Fruta de época	99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g
<b>Ervilhas</b>  165,8kcal - Prot:6,1g - Lip:6,2g - HC:16,8g AGS:0,9g - Açúcares:5,3g - Sal:0,0g	<b>SOPA</b> Ervilhas	 165,8kcal - Prot:6,1g - Lip:6,2g - HC:16,8g AGS:0,9g - Açúcares:5,3g - Sal:0,0g
 <b>Alheira no forno com arroz e salada de tomate</b> 622,3kcal - Prot:36,2g - Lip:30,8g - HC:47,4g AGS:10,0g - Açúcares:3,1g - Sal:0,0g	<b>PRATO</b> Bife de peru estufado simples com massa e salada	 555,4kcal - Prot:35,1g - Lip:21,3g - HC:44,6g AGS:3,3g - Açúcares:7,5g - Sal:0,0g
<b>Bife de peru grelhado com arroz e salada</b> 520,8kcal - Prot:24,6g - Lip:19,0g - HC:42,4g AGS:2,2g - Açúcares:1,8g - Sal:0,0g	<b>PRÉ-ESCOLAR/DIETA</b> Bife de peru estufado simples com massa e salada	 555,4kcal - Prot:35,1g - Lip:21,3g - HC:44,6g AGS:3,3g - Açúcares:7,5g - Sal:0,0g
<b>Creme de ervilhas com peru</b>	<b>PASTOSA</b> Creme de ervilhas com peru	
<b>Fruta da época</b> 99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g	<b>SOBREMESA</b> Fruta de época	99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g
<b>Primavera</b>  127,7kcal - Prot:2,5g - Lip:5,2g - HC:15,9g AGS:0,9g - Açúcares:1,9g - Sal:0,2g	<b>SOPA</b> Primavera	 127,7kcal - Prot:2,5g - Lip:5,2g - HC:15,9g AGS:0,9g - Açúcares:1,9g - Sal:0,2g
 <b>Solha no forno com feijão frade, batata e cenoura</b> 581,8kcal - Prot:23,2g - Lip:24,3g - HC:47,8g AGS:5,8g - Açúcares:1,4g - Sal:0,0g	<b>PRATO</b> Ovo mexido com camarão, espirais e salada	 572,8kcal - Prot:23,5g - Lip:22,3g - HC:41,7g AGS:5,8g - Açúcares:1,4g - Sal:0,0g
 <b>Solha no forno com batata e cenoura cozida</b> 522,2kcal - Prot:22,0g - Lip:20,3g - HC:49,8g AGS:3,2g - Açúcares:3,1g - Sal:0,0g	<b>PRÉ-ESCOLAR/DIETA</b> Solha grelhada com batata e salada	 522,2kcal - Prot:22,0g - Lip:20,3g - HC:49,8g AGS:3,2g - Açúcares:3,1g - Sal:0,0g
 <b>Creme primavera com solha</b>	<b>PASTOSA</b> Creme primavera com solha	
<b>Fruta de época</b> 99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g	<b>SOBREMESA</b> Fruta da época	99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g
<b>Nabiças</b>  145,4kcal - Prot:2,8g - Lip:5,4g - HC:18,8g AGS:0,9g - Açúcares:7,6g - Sal:0,0g	<b>SOPA</b> Nabiças	 145,4kcal - Prot:2,8g - Lip:5,4g - HC:18,8g AGS:0,9g - Açúcares:7,6g - Sal:0,0g
 <b>Strogonoff de frango com arroz branco e salada</b> 688,8kcal - Prot:25,9g - Lip:29,4g - HC:46,0g AGS:9,2g - Açúcares:1,8g - Sal:0,0g	<b>PRATO</b> Bife de frango estufado simples com pure de batata e salada	 561,0kcal - Prot:25,1g - Lip:22,3g - HC:44,6g AGS:3,3g - Açúcares:7,5g - Sal:0,0g
<b>Bife de frango grelhado com arroz e brócolos cozidos</b> 520,8kcal - Prot:24,6g - Lip:19,0g - HC:42,4g AGS:2,2g - Açúcares:1,8g - Sal:0,0g	<b>PRÉ-ESCOLAR/DIETA</b> Bife de frango estufado simples com pure de batata e salada	 561,0kcal - Prot:25,1g - Lip:22,3g - HC:44,6g AGS:3,3g - Açúcares:7,5g - Sal:0,0g
<b>Creme de nabiças com frango</b>	<b>PASTOSA</b> Creme de nabiças com frango	
 <b>Gelatina de pêsego</b> 84,5kcal - Prot:2,1g - Lip:0,0g - HC:0,0g AGS:0,0g - Açúcares:0,0g - Sal:0,0g	<b>SOBREMESA</b> Fruta da época	99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g
 <b>Legumes</b> 155,7kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,0g	<b>SOPA</b> Legumes	 155,7kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,0g
 <b>Jardineira de chocos</b> 608,9kcal - Prot:23,6g - Lip:22,0g - HC:47,1g AGS:6,1g - Açúcares:2,8g - Sal:0,0g	<b>PRATO</b> Massinha de choco com cenoura	 583,9kcal - Prot:23,2g - Lip:21,3g - HC:43,8g AGS:5,9g - Açúcares:1,4g - Sal:0,0g
 <b>Abrótea grelhada com batata, cenoura e feijão verde</b> 522,2kcal - Prot:22,2g - Lip:19,3g - HC:41,7g AGS:5,8g - Açúcares:1,4g - Sal:0,0g	<b>PRÉ-ESCOLAR/DIETA</b> Abrótea cozida com batata e legumes	 520,3kcal - Prot:22,2g - Lip:19,3g - HC:41,7g AGS:5,8g - Açúcares:1,4g - Sal:0,0g
 <b>Creme de legumes com abrótea</b>	<b>PASTOSA</b> Creme de legumes com abrótea	
<b>Fruta da época</b> 99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g	<b>SOBREMESA</b> Fruta da época	99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g
 <b>Camponesa</b> 182,5kcal - Prot:5,4g - Lip:5,5g - HC:23,8g AGS:1,0g - Açúcares:7,8g - Sal:0,2g	<b>SOPA</b> Camponesa	 182,5kcal - Prot:5,4g - Lip:5,5g - HC:23,8g AGS:1,0g - Açúcares:7,8g - Sal:0,2g
 <b>Bifana à salsicheiro com esparguete e salada</b> 651,6kcal - Prot:33,9g - Lip:24,9g - HC:48,6g AGS:8,5g - Açúcares:3,1g - Sal:0,0g	<b>PRATO</b> Bifanas à rio tinto com arroz e cenoura	 568,9kcal - Prot:34,0g - Lip:23,3g - HC:49,8g AGS:5,2g - Açúcares:3,1g - Sal:0,0g
 <b>Bifana grelhada com esparguete e salada</b> 522,2kcal - Prot:23,9g - Lip:20,9g - HC:40,3g AGS:4,5g - Açúcares:3,1g - Sal:0,0g	<b>DIETA</b> Bifanas estufadas simples com arroz e cenoura	 580,0kcal - Prot:23,9g - Lip:22,9g - HC:40,3g AGS:4,5g - Açúcares:3,1g - Sal:0,0g
<b>Creme camponesa com carne de porco</b>	<b>PASTOSA</b> Creme camponesa com carne de porco	
<b>Fruta da época</b> 99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g	<b>SOBREMESA</b> Fruta da época	99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g
 <b>Legumes</b> 155,7kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,0g	<b>SOPA</b> Legumes	 155,7kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,0g
 <b>Bacalhau cozido com todos</b> 566,4kcal - Prot:22,3g - Lip:21,3g - HC:40,4g AGS:2,1g - Açúcares:4,3g - Sal:0,0g	<b>PRATO</b> Bacalhau à gomes de só	 580,0kcal - Prot:23,9g - Lip:23,6g - HC:44,7g AGS:5,8g - Açúcares:1,4g - Sal:0,0g
 <b>Bacalhau cozido com todos</b> 566,4kcal - Prot:22,3g - Lip:21,3g - HC:40,4g AGS:2,1g - Açúcares:4,3g - Sal:0,0g	<b>DIETA</b> Bacalhau grelhado com batata assada e salada	 570,9kcal - Prot:22,9g - Lip:23,6g - HC:45,7g AGS:5,8g - Açúcares:1,4g - Sal:0,0g
 <b>Creme de legumes com pescada</b>	<b>PASTOSA</b> Creme de legumes com pescada	
 <b>Arroz doce</b> 249,0kcal - Prot:4,4g - Lip:2,1g - HC:53,0g AGS:0,9g - Açúcares:34,8g - Sal:0,1g	<b>SOBREMESA</b> Fruta da época	99,3kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos  
 Quando as refeições são acompanhadas com pão, devemos ter em consideração a presença do glúten (à exceção das dietas sem glúten)

- GLUTEN
- LACTOS
- OVOS
- PEIXADO

- MOLUSCOS
- CRUSTÁCEOS
- AMENDOIM
- FRUTOS CÁSSIA RUA
- SOJA
- SEMENTO
- MOEDARDA
- APO
- TRINDADES
- ERVILHAS E SUIZETO

Ana Nunes - Nutricionista - CP: 2376 N