

ementa¹

Semana de 5 a 9 de Fevereiro de 2024

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	nabo e cenoura		4,3	22,6	11,6	1,5	0,1	0,4	116,4
	Prato	filetes de pescada no forno com salada russa (batata, cenoura e ervilha) e ovo laminado	filetes de pescada; ovo; vinagre (sulfitos)	30,1	18,1	5,6	13,0	2,6	0,5	304,3
	Salada	tomate								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	feijão verde		3,2	18,3	9,7	1,6	0,2	0,3	99,7
	Prato	perna de peru estufada com cenoura, esparguete e feijão branco	esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	22,7	25,3	5,9	6,2	0,9	0,4	243,4
	Salada	alface, couve roxa e couve coração								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
4ª-feira	Sopa	alho francês e cenoura		4,6	20,3	9,6	3,3	0,4	0,3	125,0
	Prato	arroz de peixe (pescada, salmão e pota)	pescada; salmão; pota; vinagre (sulfitos)	34,9	60,1	3,7	7,4	1,1	0,6	458,2
	Salada	tomate, milho e alface								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	Sopa	abóbora		2,9	11,7	3,1	1,3	0,2	0,1	67,0
	Prato	perna de frango estufado com ervilha e massa cotovelo	massa (glúten); vinagre (sulfitos)	46,9	31,6	5,0	8,9	1,7	1,0	386,2
	Salada	cenoura e pepino								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	Sopa	feijão vermelho		2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Prato	hambúrguer de espinafres com arroz de cenoura	hambúrguer de espinafres (glúten, ovo, leite, aipo); vinagre (sulfitos); pudim (leite)	16,2	77,5	8,3	14,7	0,8	0,4	376,6
	Salada	alface, tomate e beterraba								
	Sobremesa	pudim e fruta da época		3,6/ 0,7	25,0/ 10,1	6,8/ 9,8	1,1/ 0,3	0,5/ 0,0	0,1/ 0,0	126,1/ 45,2

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.

10 de fevereiro

Dia Mundial das Leguminosas, Nações Unidas.

Reconhecer a importância das leguminosas na alimentação dos povos de todo o mundo. Estes alimentos são uma grande fonte de proteína e tem um baixo teor de gordura, por isso o seu consumo é muito importante, por exemplo em situações de difícil acesso a laticínios e carne.



ementa²

Semana de 12 a 16 de Fevereiro de 2024

			alergénios (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	<i>Sopa</i>	couve coração		2,7	14,9	6,2	1,4	0,2	0,2	78,8
	<i>Prato</i>	escalope de carne de vaca estufado com ervilha, cenoura e arroz	vinagre (sulfitos)	48,9	54,3	5,5	7,9	1,6	0,5	469,9
	<i>Salada</i>	tomate e pepino								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	<i>Sopa</i>	carnaval								
	<i>Prato</i>									
	<i>Salada</i>									
	<i>Sobremesa</i>									
4ª-feira	<i>Sopa</i>	lentilhas		3,8	11,9	1,0	1,2	0,1	0,1	70,6
	<i>Prato</i>	fêvera grelhada com molho de cebolada e batata cozida	vinagre (sulfitos)	22,9	27,3	1,3	11,4	1,5	0,5	333,8
	<i>Salada</i>	alface, cenoura e couve coração								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	<i>Sopa</i>	espinafres		4,7	14,2	5,4	1,7	0,2	0,5	87,8
	<i>Prato</i>	pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho	bacalhau; vinagre (sulfitos)	22,9	27,3	1,3	11,4	1,5	0,5	333,8
	<i>Salada</i>	alface, tomate e cenoura								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	<i>Sopa</i>	cenoura		2,6	13,1	4,9	1,1	0,2	0,2	69,4
	<i>Prato</i>	perna de frango assada com massa macarronete	massa macarronete (glúten); vinagre (sulfitos)	53,8	46,5	6,2	9,2	1,9	1,0	488,2
	<i>Salada</i>	tomate, beterraba e cenoura								
	<i>Sobremesa</i>	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.



ementa³

Semana de 19 a 23 de Fevereiro de 2024

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	alho francês	crepe vegetariano (glúten, soja, sésamo); arroz xau xau (ovo); vinagre (sulfitos)	4,0	15,9	5,5	3,3	0,4	0,2	105,6
	Prato	crepe vegetariano com arroz xau xau		13,4	56,8	7,5	13,4	2,7	0,4	406,6
	Salada	tomate, couve roxa e couve coração		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
3ª-feira	Sopa	feijão branco	macarrão (glúten); vinagre (sulfitos)	2,8	14,8	4,0	1,2	0,2	0,2	77,1
	Prato	rancho (carne de porco, carne de vaca, frango, grão de bico e macarrão)		21,9	21,7	6,7	8,5	1,8	0,3	249,9
	Salada	pepino, alface e beterraba		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
4ª-feira	Sopa	couve coração e cenoura	maruca; vinagre (sulfitos)	3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Prato	posta de maruca gratinada com batata cozida		34,3	44,8	6,9	7,6	1,2	0,6	388,2
	Salada	tomate, milho e alface		2,2/0,7	13,5/10,1	11,3/9,8	1,1/0,3	0,8/0,0	0,1/0,0	72,0/45,2
	Sobremesa	fruta da época e leite creme								
5ª-feira	Sopa	feijão verde e abóbora	cogumelos (sulfitos); massa (glúten); vinagre (sulfitos)	3,3	18,9	10,3	1,7	0,3	0,3	103,4
	Prato	bife de peru grelhado com molho de cogumelos e massa cotovelos		25,7	17,2	5,7	7,1	1,2	0,3	256,4
	Salada	pepino, milho e beterraba		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								
6ª-feira	Sopa	nabo	pescada; vinagre (sulfitos)	3,7	18,2	7,5	1,5	0,1	0,3	97,0
	Prato	posta de pescada estufada com batata estufada, feijão verde e cenoura		34,3	44,8	6,9	7,6	1,2	0,6	388,2
	Salada	alface e beterraba		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
	Sobremesa	fruta da época								

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.

LEGUMINOSAS NA SAÚDE

Contém na sua composição boa quantidade de **fibras** (entre 5 a 15 % do peso seco), o que lhes permite promover o controlo da saciedade.

Relativamente à constituição em **vitaminas**, destaca-se o fornecimento de vitaminas do complexo B, e quanto aos **minerais**, elege-se o ferro, o zinco, o magnésio, o potássio e o fósforo.

Em termos de **substâncias bioativas**, são fornecedoras interessantes de compostos fenólicos, flavonóides, isoflavonas e outros antioxidantes.

https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_leguminosas_2.pdf



ementa⁴

Semana de 26 de Fevereiro a 1 de Março de 2024

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	brócolos		5,2	14,6	5,7	1,7	0,2	0,2	90,9
	Prato	jardineira de frango (frango, batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	vinagre (sulfitos)	27,5	24,8	6,1	7,3	1,3	0,4	276,4
	Salada	couve roxa, couve coração e milho								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
3ª-feira	Sopa	grão-de-bico		4,1	16,5	5,2	1,4	0,2	0,2	91,5
	Prato	tentáculos de pota com arroz	pota; vinagre (sulfitos); gelatina (sulfitos)	53,8	46,5	6,2	9,2	1,9	1,0	488,2
	Salada	pepino, milho e cenoura								
	Sobremesa	gelatina vegetal de morango e fruta da época		12,2/ 0,7	0,0/ 10,1	0,0/ 9,8	0,0/ 0,3	0,0/ 0,0	0,0/ 0,0	48,8/ 45,2
4ª-feira	Sopa	agrião		4,5	13,8	5,2	1,6	0,3	0,3	84,1
	Prato	carne de porco assada com massa esparguete	massa esparguete (glúten); vinagre (sulfitos)	26,4	61,4	5,0	6,7	1,1	0,9	396,5
	Salada	cenoura e pepino								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
5ª-feira	Sopa	ervilha		3,6	10,8	1,2	1,3	0,2	0,1	66,3
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá com ovo	bacalhau; ovo; vinagre (sulfitos)	22,6	18,2	7,0	14,5	1,6	1,0	294,7
	Salada	alface, pepino e milho								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2
6ª-feira	Sopa	couve-flor e cenoura		3,2	13,7	5,0	1,2	0,1	0,2	74,9
	Prato	feijoada à transmontana (porco, vaca, frango, feijão vermelho, cenoura e couve coração) com arroz	vinagre (sulfitos)	28,3	41,4	5,2	9,0	2,0	0,2	363,1
	Salada	tomate								
	Sobremesa	fruta da época		0,7	10,1	9,8	0,3	0,0	0,0	45,2

Prot.=Proteína (g) / HC= Hidrato de Carbono (g) / Açúc.=Açúcares (g) / Líp.=Lípidos (g) / AG Sat.=Ácidos Gordos Saturados (g) / Kcal=Valor Energético / Sal (g)

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador. A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual.

Fruta da época: pode ser necessário alterar a variedade prevista, em função da disponibilidade do mercado abastecedor e do estado de maturação da mesma.