

EMENTA SEMANAL – OUTUBRO

Semana de 19 a 23

		Informação Nutricional / 100g			
		HC	LIP	PTN	Kcal
2ª-feira Dia 19	SOPA	• Sopa Nutrisaudável (feijão branco, abóbora e couve)			
	PRATO	• Arroz de atum no forno			
	*VEGETARIANO	• Arroz de cenoura com alho francês, ervilhas e tomate			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, cenoura e beterraba			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		6,8	1,0	2,8	45,8
		10,8	6,0	8,8	133,8
		9,5	1,5	3,0	63,4
		2,9	1,2	1,2	26,5
		12,3	0,3	0,7	53,8
3ª-feira Dia 20	SOPA	• Creme de nabo e cenoura			
	PRATO	• Carne estufada com massa			
	*VEGETARIANO	• Rancho de cogumelos			
	LEGUMES / SALADA	• Brócolos, couve-flor e cenoura			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		7,8	0,8	1,45	43,6
		9,7	8,2	9,9	152,9
		14,8	2,7	5,4	105,9
		12,3	0,3	0,7	53,8
4ª-feira Dia 21	SOPA	• Sopa de couve lombarda			
	PRATO	• Filetes de pescada panados no forno • Salada de batata (cenoura, ervilha e milho)			
	*VEGETARIANO	• Filetes de tofu • Salada de batata (cenoura, ervilha e milho)			
	LEGUMES / SALADA	• Alface			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,5	0,9	2,3	49,8
		13,9	5,3	15,6	165,9
		23,5	3,2	4,5	143,1
		11,8	5,75	8	129,5
		23,5	3,2	4,5	143,1
		0,8	0,2	1,8	12
		12,3	0,3	0,7	53,8
5ª-feira Dia 22	SOPA	• Creme de cenoura e beterraba			
	PRATO	• Escalopes de peru estufados • Arroz de cenoura			
	*VEGETARIANO	• Bolinhos de lentilhas • Arroz de cenoura			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e pepino			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		9,4	0,8	2,3	52,6
		1,4	3,8	12,9	91,5
		18,3	2,8	1,7	106,9
		3,6	10,7	9,5	148,3
		18,3	2,8	1,7	106,9
		1,1	1,1	0,6	16,5
		12,3	0,3	0,7	53,8
6ª-feira Dia 23	SOPA	• Caldo verde diferente (batata, courgette, nabo, couve-flor e couve galega)			
	PRATO	• Bacalhau gratinado com grão e ovos cozidos			
	*VEGETARIANO	• Gratinado grão, couve-flor e brócolos com broa • Batata cozida			
	LEGUMES / SALADA	• Alface, tomate e cenoura			
	SOBREMESA	• Fruta da época (3 variedades)			
		8,7	1,0	3,5	57,2
		6,5	1,8	6,9	70,0
		10,2	2,2	4,9	81,3
		19,2	0	2,5	89
		2,7	2,3	0,8	34,4
		12,3	0,3	0,7	53,8

*A opção vegetariana deverá ser previamente solicitada pelo encarregado de educação.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

Nota: Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

Nutricionista Responsável:

Rayana Marcela Oliveira – 0372N
nutricionista@cm-viana-castelo.pt