|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Semana de **06** a **10** de janeiro | | **VE (KJ)** | **VE (Kcal)** | **Lip. (g)** | **AG Sat. (g)** | **HC (g)** | **Açúcares (g)** | **Proteínas (g)** | **Sal (g)** |
| **Segunda-Feira** | **Sopa** | **Primavera** (batata, cenoura, cebola, ervilha, azeite e sal) | 332,7 | 79,5 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 5,0 | 2,0 | 0,1 |
| **Prato** | **Almondegas estufadas com esparguete** | 2331 | 461,3 | 24,1 | 3,8 | 36,0 | 2,7 | 22,9 | 0,3 |
| **Salada** | **Alface, beterraba e pepino** | 176,5 | 42,2 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 5,8 | 3,7 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, clementina, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **06** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-Feira** | **Sopa** | **Grão-de-bico com nabo** (batata,nabo, grão de bico, cenoura, cebola, azeite e sal) | 439,6 | 105,1 | 1,9 | 0,2 | 19,7 | 8,3 | 2,4 | 0,1 |
| **Prato** | **Pescada à Gomes de Sá** (batata,pescada, ovo cozido, cebola, azeitonas pretas, azeite, sal, salsa, alho e louro) | 1533,0 | 366,4 | 14,8 | 2,6 | 24,0 | 2,0 | 33,7 | 1,1 |
| **Salada** | **Alface, couve-roxa e pimento** | 119,1 | 28,5 | 0,3 | 0,0 | 3,9 | 3,5 | 2,8 | 0,0 |
| **Sobremesa** | **Dióspiro, pera, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **07** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quarta-Feira** | **Sopa** | **Espinafres com cenoura (batata, cenoura, espinafres, cebola, azeite, alho e sal)** | 415,3 | 99,3 | 3,4 | 0,5 | 13,9 | 2,8 | 2,9 | 0,1 |
| **Prato** | **Cozido de feijão com carne de porco e massa cotovelinho** | --- | 272 | 6,6 | --- | 34,4 | --- | 17,7 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, pepino e tomate** | 85,6 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Abacaxi, laranja, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **08** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Agrião** (batata, cenoura, cebola, alho, azeite, agrião e sal) | 430,2 | 102,8 | 3,4 | 0,6 | 14,4 | 3,3 | 3,4 | 0,1 |
| **Prato** | **Maruca cozida com batata, cenoura e feijão verde** | --- | 211 | 4,3 | --- | 19,2 | --- | 23,3 | 0,1 |
| **Salada** | **Couve em juliana, pepino e tomate** | 130,4 | 31,2 | 0,5 | 0,1 | 4,0 | 3,9 | 2,8 | 0,0 |
| **Sobremesa** | **Banana, pera, clementina, pudim** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **09** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 Sexta-Feira** | **Sopa** | **Creme de abóbora com feijão-verde** ( batata, abóbora, feijão verde, cebola, azeite e sal) | 300,5 | 71,8 | 1,4 | 0,2 | 13,0 | 3,7 | 1,8 | 0,1 |
| **Prato** | **Frango estufado com ervilhas e arroz branco** (frango, ervilhas, tomate, cebola, alho, azeite, sal e salsa) | 1945,8 | 465,1 | 9,9 | 1,9 | 36,6 | 2,6 | 55,9 | 0,3 |
| **Salada** | **Milho, beterraba e cenoura** | 249,4 | 59,7 | 0,4 | 0,0 | 11,5 | 5,8 | 2,6 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Laranja, pera, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |

**** **Ementa Mediterrânica**

**Pão diário (mistura).** Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Semana de **13** a **17** de janeiro | | **VE (KJ)** | **VE (Kcal)** | **Lip. (g)** | **AG Sat. (g)** | **HC (g)** | **Açúcares (g)** | **Proteínas (g)** | **Sal (g)** |
| **Segunda-Feira** | **Sopa** | **Feijão branco com couve-lombarda** (batata, couve lombarda, feijão branco, cenoura, cebola, azeite e sal) | 418,1 | 99,9 | 1,4 | 0,2 | 17,7 | 6,6 | 4,2 | 0,1 |
| **Prato** | **Pescada gratinada com alecrim e arroz de cenoura** (pescada, cenoura ripada, cebola, azeite, sal, salsa, sumo de limão,alho, alecrim e pão ralado) | 1506,4 | 360,0 | 9,3 | 1,4 | 40,3 | 1,8 | 27,2 | 0,3 |
| **Salada** | **Alface, pepino e tomate** | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, tangerina, kiwi** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-Feira** | **Sopa** | **Feijão verde** (batata, cenoura, feijão verde, cebola, azeite e sal) | 349,7 | 85,6 | 1,3 | 0,2 | 1,3 | 6,4 | 2,1 | 0,1 |
| **Prato** | **Jardineira de Vitela** (ervilhas, cenoura, carne de vitela e batata) | --- | 405 | 20,2 | --- | 16,9 | --- | 38,5 | 0,3 |
| **Salada** | **Cenoura, couve-roxa e beterraba** | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Maçã, pera, laranja** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quarta-Feira** | **Sopa** | **Alho-francês** (batata, cenoura, cebola, alho francês, azeite e sal) | 391,7 | 93,6 | 1,5 | 0,3 | 17,1 | 7,3 | 3,1 | 0,1 |
| **Prato** | **Solha frita com arroz de feijão** | 2151,1 | 514,4 | 7,4 | 1,2 | 90,1 | 2,5 | 19,2 | 0,1 |
| **Salada** | **Couve em juliana, pepino e tomate** | 130,4 | 31,2 | 0,5 | 0,1 | 4,0 | 3,9 | 2,8 | 0,0 |
| **Sobremesa** | **Dióspiro, laranja, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Macedónia de legumes** (batata, feijão verde, ervilhas, cenoura, cebola, nabo, azeite e sal) | 514,1 | 122,9 | 3,4 | 0,5 | 18,2 | 4,7 | 4,6 | 0,1 |
| **Prato** | **Bife de frango estufado com cogumelos e massa de lacinhos** | --- | 306 | 7,1 | --- | 14 | --- | 46,5 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, couve roxa e milho** | 211,8 | 50,8 | 0,6 | 0,0 | 8,6 | 1,3 | 2,8 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Abacaxi, maçã, tangerina** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17 Sexta-Feira** | **Sopa** | **Espinafres** (espinafres, batata, cenoura, cebola, alho, azeite e sal) | 352,0 | 84,1 | 1,8 | 0,2 | 13,9 | 5,0 | 3,0 | 0,1 |
| **Prato** | **Abrótea cozida com batata, grão e cenoura** | 2157,3 | 515,6 | 8,4 | 1,1 | 83,2 | 9,7 | 25 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, beterraba e tomate** | 90 | 21,6 | 0,3 | 0,0 | 3,5 | 3,5 | 1,5 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Banana, pera, laranja, gelatina** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |

**Pão diário (mistura).** Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Semana de **20** a **24** de janeiro | | **VE (KJ)** | **VE (Kcal)** | **Lip. (g)** | **AG Sat. (g)** | **HC (g)** | **Açúcares (g)** | **Proteínas (g)** | **Sal (g)** |
| **Segunda-Feira** | **Sopa** | **Creme de brócolos** (batata, brócolos, cenoura, cebola, azeite e sal) | 399,3 | 95,4 | 1,9 | 0,2 | 15,1 | 5,9 | 4,4 | 0,1 |
| **Prato** | **Arroz de aves** (frango, perú, arroz, cebola, alho, chouriço, azeite, sal, louro, sumo de limão) | 2443,1 | 583,9 | 10,4 | 2,6 | 62,8 | 0,2 | 57,8 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, cenoura e tomate** | 92,4 | 22,1 | 0,3 | 0 | 3,9 | 3,7 | 1,3 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Kiwi, laranja, pera** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-Feira** | **Sopa** | **Agrião** (batata, cenoura, cebola, alho, azeite, agrião e sal) | 430,2 | 102,8 | 3,4 | 0,6 | 14,4 | 3,3 | 3,4 | 0,1 |
| **Prato** | **Bacalhau cozido com batata, brócolos, cenoura e ovo** | --- | 281 | 0,1 | --- | 37 | --- | 19,7 | 0,1 |
| **Salada** | **Tomate, pepino, cebola e milho** | 88,5 | 21,2 | 0,3 | 0,0 | 3,3 | 3,1 | 1,7 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Abacaxi, pera, maçã,** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quarta-Feira** | **Sopa** | **Creme de legumes** (batata, cenoura, cebola, azeite, sal e mistura de vegetais) | 287,3 | 98,5 | 1,4 | 0,1 | 19,2 | 4,7 | 13,0 | 0,1 |
| **Prato** | **Pá de porco assada com esparguete** (pá de porco, cebola, azeite, sal, alho, sumo de limão, noz moscada e salsa) | 1584,1 | 378,6 | 13,6 | 3,1 | 31,2 | 3,6 | 32,2 | 0,3 |
| **Salada** | **Alface, cenoura e couve-roxa** | 80,9 | 19,3 | 0,2 | 0 | 3,3 | 2,9 | 1,5 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Tangerina, pera, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Sopa da Horta** (batata, couve lombarda, feijão branco, curgete, cenoura, cebola, azeite e sal) | 909,5 | 217,6 | 3,8 | 0,6 | 33 | 5,3 | 12,1 | 0,1 |
| **Prato** | **Ensopado de chocos com batata cozida**(chocos, cenoura, batata, pimento e tomate) | --- | 393 | 1,4 | --- | 37 | --- | 66,7 | 0,1 |
| **Salada** | **Curgete, pepino e tomate** | 93,6 | 22,4 | 0,5 | 0 | 3,2 | 3,2 | 1,5 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, maçã, clementina, iogurte** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24 Sexta-Feira** | **Sopa** | **Caldo verde** (batata, caldo verde, cebola, alho, azeite sal e chouriço) | 341,0 | 81,6 | 1,6 | 0,3 | 13,5 | 4,4 | 3,3 | 0,1 |
| **Prato** | **Bife de peru com cogumelos e arroz de ervilhas** | --- | 379 | 20,5 | --- | 21 | --- | 49,2 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, cenoura e curgete** | 80,4 | 19,2 | 0,3 | 0 | 2,9 | 2,7 | 1,5 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Laranja, pera, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |

**** **Ementa Mediterrânica**

**Pão diário (mistura).** Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Semana de **27** a **31** de janeiro | | **VE (KJ)** | **VE (Kcal)** | **Lip. (g)** | **AG Sat. (g)** | **HC (g)** | **Açúcares (g)** | **Proteínas (g)** | **Sal (g)** |
| **Segunda-Feira** | **Sopa** | **Juliana** (batata, couve, cenoura, cebola, alho, azeite e sal) | 416 | 99 | 4,3 | 0,7 | 12,2 | 2,2 | 1,9 | 0,1 |
| **Prato** | **Massada de atum (massa, atum, molho bechamel)** | ----- | 413 | 22,6 | ----- | 13,3 | ---- | 38,8 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, cenoura e beterraba** | 72,4 | 19,7 | 0,1 | 0,0 | 3,5 | 3,3 | 1,3 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Laranja, pera, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-Feira** | **Sopa** | **Camponesa** (batata, couve lombarda, feijão vermelho, cebola, azeite e sal) | 847 | 202,4 | 3,7 | 0,6 | 30,2 | 3,1 | 11,4 | 0,1 |
| **Prato** | **Perna de frango assado com massa espiral e mangericão** | 952 | 227,5 | 0,4 | 0,1 | 46 | 6,6 | 8,9 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, milho, tomate e cebola** | 208,8 | 50,1 | 0,8 | 0,0 | 8,0 | 0,9 | 2,7 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Abacaxi, laranja, pera** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quarta-Feira** | **Sopa** | **Grão com nabiças (batata, grão, cenoura, cebola, alho, nabiças, azeite e sal)** | 994,9 | 237,8 | 5,3 | 0,7 | 36,0 | 5,2 | 10,8 | 0,1 |
| **Prato** | **Filetes de pescada no forno com jardineira de legumes** | 1960,7 | 468,6 | 9,0 | 1,4 | 58,2 | 7,5 | 37,6 | 0,1 |
| **Salada** | **Couve em juliana, pepino e tomate** | 130,4 | 31,2 | 0,5 | 0,1 | 4,0 | 3,9 | 2,8 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Maçã, clementina, kiwi, arroz doce** | 319,7  610,3 | 76,4  145,8 | 0,5  1,7 | 0,2  0,9 | 16,9  27,6 | 16,7  12,0 | 1,1  4,7 | 0 |
| **29** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Creme de couve-flor** (batata, couve-flor, cenoura, cebola, alho, nabo, azeite e sal) | 454,4 | 108,6 | 3,2 | 0,4 | 16,2 | 4,8 | 3,6 | 0,1 |
| **Prato** | **Arroz à Valenciana** (ervilhas, carne de porco, arroz, miolo de camarão) | --- | 380 | 8,8 | --- | 25 | --- | 49,5 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, beterraba e pepino** | 176,5 | 42,2 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 5,8 | 3,7 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, maçã, banana** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **31 Sexta-Feira** | **Sopa** | **Abóbora e alho francês** (batata, abóbora, alho francês, cenoura, cebola, azeite e sal) | 302,0 | 72,2 | 1,4 | 0,2 | 13,1 | 5,5 | 2,0 | 0,2 |
| **Prato** | **Salmão grelhado com batata cozida, brócolos e cenoura** | --- | 421 | 183 | --- | 15,9 | --- | 47,8 | 0,1 |
| **Salada** | **Couve roxa, pimento e tomate** | 91,5 | 21,9 | 0,4 | 0,0 | 3,7 | 3,4 | 1,4 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Laranja, maçã, pera** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |

**Pão diário (mistura).** Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.