|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Semana de 03 a 07 de fevereiro** | | **VE (KJ)** | **VE (Kcal)** | **Lip. (g)** | **AG Sat. (g)** | **HC (g)** | **Açúcares (g)** | **Proteínas (g)** | **Sal (g)** |
| **Segunda-Feira** | **Sopa** | **Couve-branca com cenoura ripada** (batata, couve, cenoura, cebola, azeite e sal) | 463,1 | 110,7 | 2,0 | 0,2 | 20,7 | 11,6 | 2,9 | 0,1 |
| **Prato** | **Perú assado** (fatiado) **com arroz de milho e cenoura** | 1638,0 | 422,0 | 9,7 | 1,5 | 40,4 | 3,1 | 30,5 | 0,8 |
| **Salada** | **Alface,** **couve em juliana e tomate** | 172,4 | 41,2 | 0,7 | 0,1 | 5,7 | 5,6 | 3,4 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Laranja, pera, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **03** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-Feira** | **Sopa** | **Feijão verde** (batata, feijão verde, cenoura, cebola, azeite e sal) | 349,7 | 83,6 | 1,3 | 0,2 | 15,9 | 6,4 | 2,1 | 0,1 |
| **Prato** | **Solha frita com arroz de tomate** | 2342,4 | 599,9 | 16, 5 | 3,0 | 56,3 | 2,0 | 38,0 | 0,7 |
| **Salada** | **Alface, tomate e pepino** | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, maçã, clementina, pudim** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **04** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quarta-Feira** | **Sopa** | **Creme de ervilhas com coentros (batata, cenoura, ervilhas, cebola, azeite, sal e coentros)** | 356,4 | 85,2 | 1,3 | 0,2 | 15,7 | 5,1 | 2,6 | 0,1 |
| **Prato** | **Rancho** (grão de bico, frango, carne de porco, couve lombarda, massa macarronete, cenoura, tomate, cebola, alho, azeite e sal) | 2158,2 | 515,8 | 17,3 | 3,7 | 42,1 | 8,3 | 47,3 | 1,2 |
| **Salada** | **Cenoura, couve-roxa e pepino** | 170,6 | 40,8 | 0,3 | 0,1 | 7,0 | 6,2 | 2,9 | 0,0 |
| **Sobremesa** | **Abacaxi, laranja, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **05** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Alho-francês com cenoura** (batata, cenoura, alho francês, cebola, azeite e sal) | 391,7 | 93,6 | 1,5 | 0,2 | 17,0 | 7,3 | 3,1 | 0,1 |
| **Prato** | **Pescada cozida com batata, feijão-verde e cenoura** | 1344,9 | 321,4 | 9,2 | 1,3 | 29,6 | 6,9 | 29,6 | 0,7 |
| **Salada** | **Alface, beterraba e pepino** | 176,5 | 42,0 | 0,5 | 0,1 | 5,8 | 5,8 | 3,7 | 0,0 |
| **Sobremesa** | **Banana, pera, clementina** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **06** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **07 Sexta-Feira** | **Sopa** | **Espinafres** (batata, cenoura, espinafres, cebola, azeite e sal) | 352,0 | 84,1 | 1,8 | 0,2 | 13,9 | 5,0 | 3,0 | 0,1 |
| **Prato** | **Esparguete à Bolonhesa** | 1477,4 | 353,1 | 11,9 | 2,9 | 30,3 | 2,7 | 41,9 | 0,4 |
| **Salada** | **Alface, tomate e cenoura** | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 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 10 a 14 de fevereiro** | | **VE (KJ)** | **VE (Kcal)** | **Lip. (g)** | **AG Sat. (g)** | **HC (g)** | **Açúcares (g)** | **Proteínas (g)** | **Sal (g)** |
| **Segunda-Feira** | **Sopa** | **Caldo verde** (batata, caldo verde, cebola, alho, azeite, sal e chouriço) | 341,2 | 81,6 | 1,6 | 0,3 | 13,5 | 4,4 | 3,3 | 0,1 |
| **Prato** | **Arroz de peixe com coentros** (arroz, tomate, cebola, azeite, sal, alho, pescada, coentros) | 1514,3 | 361,9 | 9,2 | 1,3 | 40,9 | 1,5 | 27,6 | 0,6 |
| **Salada** | **Alface, beterraba e milho** | 321,4 | 77,0 | 0,8 | 0,0 | 12,9 | 5,0 | 4,7 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Banana, maçã, pera** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-Feira** | **Sopa** | **Feijão-branco com espinafres** (batata, cenoura, feijão branco, espinafres, cebola, azeite e sal) | 475,0 | 113,5 | 2,0 | 0,2 | 18,6 | 5,5 | 5,1 | 0,2 |
| **Prato** | **Bifes de frango estufados com cogumelos e massa de lacinhos** **tricolores** | --- | 306,0 | 7,1 | --- | 14,0 | --- | 46,5 | 0,1 |
| **Salada** | **Cenoura, tomate e cebola** | 146,6 | 35,0 | 0,4 | 0,0 | 5,5 | 5,4 | 2,6 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Maçã, pera, laranja** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quarta-Feira** | **Sopa** | **Alho-francês com cenoura** (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** | **Palmeta no forno com batata e brócolos cozidos** | 1253,3 | 299,5 | 7,9 | 1,1 | 26,1 | 3,9 | 30,3 | 0,3 |
| **Salada** | **Couve-roxa, cenoura e tomate** | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,0 |
| **Sobremesa** | **Laranja, abacaxi, maçã, gelatina** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Creme de vegetais** (batata, cenoura, alho francês, couve-flor, aipo, nabo, feijão verde, ervilhas, cebola, azeite e sal) | 250,8 | 119,5 | 1,6 | 0,1 | 23,1 | 3,5 | 24,5 | 0,1 |
| **Prato** | **Carne de porco assada** (fatiada) **com ervilhas, cenoura e arroz** | 1997 | 477,3 | 20,4 | 4,1 | 39,9 | 0,4 | 32,5 | 0,3 |
| **Salada** | **Tomate, pepino e couve em juliana** | 130,4 | 31,2 | 0,6 | 0,1 | 4,1 | 4,0 | 2,8 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Maçã, clementina, pera** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14 Sexta-Feira** | **Sopa** | **Grelos** (grelos, batata, cenoura, cebola, alho, azeite e sal) | 381,3 | 91,7 | 1,5 | 0,2 | 16,1 | 6,8 | 3,4 | 0,1 |
| **Prato** | **Salada de grão com paloco, batata, cenoura, cebola, salsa e ovo** | 1465,0 | 350,0 | 9,2 | 1,3 | 43,6 | 5,8 | 22,1 | 0,3 |
| **Salada** | **Alface, beterraba e cenoura** | 188,6 | 45,1 | 0,2 | 0,0 | 7,6 | 7,5 | 3,4 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Abacaxi, pera, laranja** | 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 17 a 21 de fevereiro** | | **VE (KJ)** | **VE (Kcal)** | **Lip. (g)** | **AG Sat. (g)** | **HC (g)** | **Açúcares (g)** | **Proteínas (g)** | **Sal (g)** |
| **Segunda-Feira** | **Sopa** | **Creme de couve-flor** (batata, cenoura, couve-flor, cebola, azeite e sal) | 410,3 | 98,1 | 1,3 | 0,1 | 16,9 | 7,5 | 4,7 | 0,1 |
| **Prato** | **Cubos de peito de frango estufados com macarronete e jardineira de legumes** | 1652 | 392 | 9,6 | 1,6 | 38 | 5,6 | 37,9 | 0,5 |
| **Salada** | **Cenoura, milho e tomate** | 278,0 | 66,5 | 0,7 | 0,0 | 15,5 | 4,5 | 2,4 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Kiwi, laranja, pera** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **17** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-Feira** | **Sopa** | **Feijão vermelho com hortaliça** (batata, alho, feijão vermelho seco, couve lombarda, cebola, azeite e sal) | 865,9 | 206,9 | 3,8 | 0,6 | 30,8 | 3,9 | 11,7 | 0,1 |
| **Prato** | **Lombos de Pescada no forno com arroz de coentros** | --- | 304 | 10,1 | --- | 19,2 | --- | 33,5 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, cenoura e tomate** | 92,4 | 22,1 | 0,3 | 0,0 | 3,9 | 3,7 | 1,3 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Abacaxi, pera, maçã, iogurte** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **18** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quarta-Feira** | **Sopa** | **Abóbora com vegetais** (batata, abóbora, cenoura, cebola, nabo, ervilhas, alho francês, azeite e sal) | 209,0 | 109,0 | 1,7 | 0,2 | 20,7 | 1,1 | 24,2 | 0,1 |
| **Prato** | **Almôndegas estufadas com molho de tomate e esparguete** | 900,9 | 461,3 | 24,1 | 3,8 | 36,0 | 2,7 | 22,9 | 0,3 |
| **Salada** | **Curgete, pepino e tomate** | 93,6 | 22,4 | 0,5 | 0,0 | 3,2 | 3,2 | 1,5 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Laranja, pera, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **19** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Feijão verde** (batata, cenoura, feijão verde, cebola, azeite, alho e sal) | 349,7 | 83,6 | 1,3 | 0,2 | 15,9 | 6,4 | 2,1 | 0,1 |
| **Prato** | **Maruca cozida com batata, couve-flor e cenoura.** | --- | 281,0 | 0,1 | --- | 37,0 | --- | 19,7 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, beterraba e pepino** | 75,6 | 18,1 | 0,3 | 0,1 | 2,3 | 2,3 | 1,6 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Banana, maçã, pera** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **21 Sexta-Feira** | **Sopa** | **Agrião** (batata, cenoura, cebola, alho, azeite, sal e agrião) | 430,2 | 102,8 | 3,4 | 0,6 | 14,4 | 3,3 | 3,4 | 0,1 |
| **Prato** | **Feijoada à Portuguesa e arroz branco** (couve lombarda, carne de porco, chouriço feijão branco, tomate, cebola, alho, azeite e sal) | 2163,3 | 517,0 | 16,2 | 4,0 | 52,7 | 4,7 | 38,9 | 1,0 |
| **Salada** | **Alface, couve-roxa e pepino** | 172,0 | 41,1 | 0,5 | 0,1 | 5,2 | 4,6 | 4,3 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Maçã, laranja, pera,** | 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 28 de fevereiro** | | **VE (KJ)** | **VE (Kcal)** | **Lip. (g)** | **AG Sat. (g)** | **HC (g)** | **Açúcares (g)** | **Proteínas (g)** | **Sal (g)** |
| **Segunda-Feira** | **CARNAVAL** | | | | | | | | | |
| **24** |  | | | | | | | | | |
| **Terça-Feira** | **CARNAVAL** | | | | | | | | | |
| **25** |  | | | | | | | | | |
| **Quarta-Feira** | **CARNAVAL** | | | | | | | | | |
| **26** |  | | | | | | | | | |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Creme de ervilhas e cenoura** (batata, ervilhas, cenoura, alho francês, curgete, cebola, azeite e sal) | 582 | 139,2 | 3,6 | 0,6 | 19,9 | 5,3 | 6,5 | 0,1 |
| **Prato** | **Bacalhau à Brás** (bacalhau, batatas, ovo, cebola, alho, azeite, sal, salsa, louro e azeitonas) | 1966,1 | 469,9 | 11,1 | 2,0 | 52,2 | 3,5 | 38,8 | 0,1 |
| **Salada** | **Beterraba, cenoura e tomate** | 92,4 | 24,5 | 0,2 | 0,0 | 5,0 | 4,8 | 1,0 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, maçã, banana** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **28 Sexta-Feira** | **Sopa** | **Camponesa** (Batata Couve lombarda Feijão vermelho seco Cebola Azeite Sal Alho) | 847 | 202,4 | 3,7 | 0,6 | 30,2 | 3,1 | 11,4 | 0,1 |
| **Prato** | **Perna de perú assada com laranja e esparguete** | 1452 | 346,9 | 3,0 | 0,6 | 35,7 | 8,3 | 43,2 | 0,3 |
| **Salada** | **Tomate, milho e cenoura** | 278,0 | 66,6 | 0,8 | 0,0 | 12,6 | 4,6 | 2,5 | 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.