Ementa Semanal/Ementa Vegetariana

Semana de 19 a 23 de outubro de 2026

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	**Nabiças com feijão-frade** (nabiça, batata, cenoura, cebola, feijão frade, azeite, sal)	538,9	128,8	1,9	0,3	21,9	7,3	6,1	0,1
	Prato	**Massinha de cotovelinhos com red-fish/ corvina e coentros**	1126	269	8,1	1,3	23,7	2,9	24,9	0,3
	Vegetariano	**Massa espiral com legumes salteados** (cenoura, curgete, couve flor)	1102,9	263,6	8,2	1,3	36,8	8,9	10,0	0,4
	Salada	**Alface, pepino e tomate**	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	**Fruta da época** (min.3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
19										
Terça-Feira	Sopa	**Couve-branca** (batata, cenoura, couve branca, cebola, azeite, sal)	380,3	90,9	1,5	0,2	17,1	8,1	2,4	0,3
	Prato	**Arroz de aves** (frango, peru, arroz, cebola, chouriço, azeite, sal, alho, ervas aromáticas, louro, sumo de limão)	2443,1	583,9	10,4	2,6	62,8	0,2	57,8	0,1
	Vegetariano	**Salada de arroz** (grão-de-bico e macedónia de legumes)	1989,9	475,6	10,7	1,5	73,6	8,6	19,5	0,2
	Salada	**Alface, pepino e tomate**	134,5	32,1	0,7	0,1	3,8	3,7	3,0	0,0
	Sobremesa	**Fruta da época** (min.3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
20										
Quarta-Feira	Sopa	**Macedónia de legumes**	356,9	85,2	1,5	0,2	13,8	1,4	2,5	0,1
	Prato	**Salmão grelhado com batata cozida e brócolos**	---	664	37,9	---	37	---	42,9	0,1
	Vegetariano	**Legumes salteados** (Couve, Cenoura, alho francês, milho, cebola, pimento, alho, azeite e Sal) **com broa e batata gratinada com salsa**	1362,9	335,8	8,7	1,3	49,0	13,1	12,5	0,1
	Salada	**Cenoura, couve roxa e pepino**	86,5	20,6	0,2	0	3,6	3,2	3	0,1
	Sobremesa	**Fruta da época** (min.3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
21										
Quinta-Feira	Sopa	**Grelos** (batata, cenoura, grelos, cebola, azeite, sal)	381,3	91,7	1,5	0,2	16,1	6,8	3,3	0,4
	Prato	**Cozido de grão com carne de porco e massa cotovelinho**	--	272	6,6	---	34,4	----	17,7	0,1
	Vegetariano	**Feijoada de cogumelos com arroz branco**	2261,4	540,5	16,0	2,4	73,2	9,0	24,5	0,4
	Salada	**Curgete, pepino e tomate**	93,6	22,4	0,5	0	3,2	3,2	1,5	0,1
	Sobremesa	**Fruta da época** (min.3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
22										
Sexta-Feira	Sopa	**Espinafres com cenoura** (batata, cenoura, espinafres, cebola, azeite, sal)	359,3	85,9	1,8	0,2	14,2	5,3	3,1	0,5
	Prato	**Tirinhas de pota panadas no forno com arroz de cenoura**	1119	239	7,7	1,0	16,2	2,9	10,6	1,0
	Vegetariano	**Arroz de lentilhas e cenoura**	1713,1	409,4	7,6	1,1	64,8	5,3	18,6	0,3
	Salada	**Alface, pimento e milho**	206,3	49,5	0,8	0	8,1	0,9	2,6	0,1
	Sobremesa	**Fruta da época** (min.3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
23										

Nota: As ementas poderão sofrer alterações caso haja dificuldades na obtenção de géneros alimentícios.

Dieta Mediterrânica

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



Aprovada a __/___/____ **O Responsável** _____