Ementa Semanal/Ementa Vegetariana

Semana de 16 a 20 de novembro de 2026

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	**Puré de grão com cenoura aos cubinhos e hortelã** (batata, grão, cenoura, cebola, azeite, sal)	509,0	121,7	2,1	0,2	22,3	8,4	3,4	0,4
	Prato	**Bacalhau/paloco à Gomes de Sá** (bacalhau, ovo, batata, cebola,salsa)	460	109	3,5	0,6	12,7	0,9	6,1	0,9
	Vegetariano	**Arroz de grão com cenoura e espinafres**	1638	392	8,7	1,1	61,4	5,5	15,5	0,7
	Salada	**Alface, cenoura e tomate**	92,4	22,1	0,3	0,0	3,9	3,7	1,3	0,1
	Sobremesa	**Fruta da época** (min.3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
16										
Terça-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
17										
Quarta-Feira	Sopa	**Creme de Abóbora e feijão-verde** (Abóbora, curgete, feijão verde, cenoura, cebola, nabo, azeite, sal, alho)	273,6	65,4	3,5	0,6	6,6	5,6	2,3	0,1
	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	**Salada russa com ervilhas**	1032	247	6,3	0,9	33,5	6,2	13,3	0,3
	Salada	**Curgete, pepino e tomate**	93,6	22,4	0,5	0,0	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
18										
Quinta-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	**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
19										
Sexta-Feira	Sopa	**Creme de cenoura e nabo** (batata, cenoura, nabo, cebola, azeite, sal, alho)	425,5	101,7	3,2	0,4	15,1	3,9	2,9	0,1
	Prato	**Massinha de peixes com coentros**	370	88	1,6	0,2	10,3	1,3	6,4	0,2
	Vegetariano	**Legumes à bolonhesa com feijão branco e esparguete**	2110,9	504,91	10,193	1,623	73,0	8,7	28,3	0,3384
	Salada	**Beterraba, cenoura e tomate**	92,4	24,5	0,2	0	5	4,8	1	0,1
	Sobremesa	**Fruta da época** (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
20										

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** _____

111





