Ementa Semanal/Ementa Vegetariana

Semana de 02 a 06 de novembro de 2026

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	**Alho-francês com cenoura** (batata, alho francês, cenoura, cebola, azeite, sal)	391,7	93,6	1,5	0,3	17,1	7,3	3,1	0,3
	Prato	**Almôndegas estufadas com esparguete**	1334	294	16,2	4,4	24,5	2,4	17,4	1,8
	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, beterraba e pepino**	176,5	42,2	0,5	0,1	5,9	5,8	3,7	0,1
	Sobremesa	**Fruta da época** (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
02										
Terça-Feira	Sopa	**Creme de cenoura e nabo** (batata, cenoura, nabo, cebo- la, azeite, sal, alho)	425,5	101,7	3,2	0,4	15,1	3,9	2,9	0,1
	Prato	**Solha frita com arroz de tomate**	2151,1	514,4	7,4	1,2	90,1	2,5	19,2	0,1
	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
03										
Quarta-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	**Ensopado de galinha com grão e batata-doce**	---	720	21.6	---	77.8	---	52.3	0.1
	Vegetariano	**Jardineira de legumes** (grão de bico, cenoura, ervilhas, feijão verde, batata, tomate, pimento, cebola, alho, azeite, sal)	1887,3	451,1	11,2	1,5	65,4	13,2	21,2	0,3
	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
04										
Quinta-Feira	Sopa	**Camponesa** (feijão vermelho seco ,batata, cebola, alho, couve-lombarda, azeite e sal)	848	202,4	3,7	0,6	30,2	3,1	11,4	0,1
	Prato	**Filetes de Pescada** (cebola, alho, tomate, pimento, coentros, azeite) **com batata cozida**	----	388	19,8	----	29	----	23,3	0,1
	Vegetariano	**Salada de feijão-frade com batata, cenoura e ervilha**	2012,9	481,1	8,3	1,5	75,0	8,0	24,7	0,3
	Salada	**Alface, tomate e pepino**	85,6	20,5	0,5	0,1	2,7	2,7	1,6	0,1
	Sobremesa	**Fruta da época** (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
05										
Sexta-Feira	Sopa	**Creme de ervilhas com coentros** (batata, ervilha, cenoura, cebola, azeite, sal, coentros).	356,4	85,2	1,3	0,2	15,7	5,1	2,6	0,3
	Prato	**Feijoada à Transmontana** (couve lombarda, carne de vaca, carne de porco, feijão vermelho seco, tomate, cebola, chouriço, azeite, sal, alho)	1872,3	447,4	13,9	4,2	27,9	3,7	52,2	0,1
	Vegetariano	**Chili vegetariano com arroz branco** (cenoura, feijão encarnado, feijão verde, couve flor, aipo, tomate, cebola, sal, alho, azeite, orégão)	2356,1	563,1	15,9	2,4	77,5	12,2	26,2	0,4
	Salada	**Tomate, alface e beterraba**	188,0	44,9	0,4	0,0	7,1	7,1	3,5	0,2
	Sobremesa	**Fruta da época** (min. 3 variedades)	159	38	0,2	0,0	8,4	8,3	0,7	0,0
06										

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** _____

