Ementa Semanal/Ementa Vegetariana

Semana de 09 a 13 de novembro de 2026

			VE (KJ)	VE (Kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
Segunda-Feira	Sopa	**Sopa da Horta** (batata, couve lombarda, feijão branco, curgete, cenoura, cebola, azeite, sal, alho)	909,5	217,6	3,8	0,6	33	5,3	12,1	0,1
	Prato	**Peru estufado** (fatiado) **com cogumelos e massa esparguete**	952	227,5	0,4	0,1	46	6,6	8,9	0,1
	Vegetariano	**Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda**	688,6	164,6	7,9	1,2	14,4	9,6	9,3	0,4
	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
09										
Terça-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	**Douradinhos no forno com arroz de tomate**	2760,1	648,8	30	2,70	71,0	2,0	21,4	0.2
	Vegetariano	**Esparguete vegetariano à Bolonhesa** (massa, cebola, alho, tomate, cenoura, ervilha, feijão verde, couve flor, aipo, cogumelos, azeite, sal)	1347,0	321,9	9,0	1,4	44,5	12,2	1,5	0,5
	Salada	**Alface, cenoura e pepino**	215,7	51,7	0,6	0	9,2	1,9	2,4	0,1
	Sobremesa	**Fruta da época** (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
10										
Quarta-Feira	Sopa	**Creme de legumes** (espinafres, alho francês, abóbora, batata, cenoura, cebola, azeite, sal, alho)	465,7	111,3	3,6	0,6	15,8	4,2	3,8	0,1
	Prato	**Bife de porco grelhado com massa fusilli e manjericão**	422,0	336.0	9,2	1,5	28,6	1,3	33,8	0,3
	Vegetariano	**Feijoada vegetariana** (feijão manteiga, cenoura, alho francês, couve lombarda, curgete, cogumelos, tomate, cebola, alho, salsa, louro, azeite, sal)	1562,8	373,5	9,4	1,6	46,3	12,6	25,6	0,4
	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
11		**DIA DE S.MARTINHO**								
Quinta-Feira	Sopa	**Camponesa** (batata, couve-lombarda, feijão Vermelho seco, cebola, azeite, sal, alho)	848	202,4	3,7	0,6	30,2	3,1	11,4	0,1
	Prato	**Pescada cozida com batata, brócolos e cenoura**	----	281	0.1	----	37	----	32	0.1
	Vegetariano	**Grão-de-bico estufado com caril e batata** (grão de bico, batata, cebola, caril, azeite, sal)	1563,3	373,6	10,0	1,3	54,7	3,7	14,6	0,1
	Salada	**Tomate, pepino, pimento**	88,5	21,2	0,3	0	3,3	3,1	1,7	0,1
	Sobremesa	**Fruta da época** (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
12										
Sexta-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	**Arroz à Valenciana** (ervilhas, carne de porco, arroz, miolo de camarão)	---	380	8,8	---	25	----	49,5	0,1
	Vegetariano	**Jardineira de legumes** (grão de bico, cenoura, tomate, ervilhas, feijão verde, batata, pimento, cebola, alho, azeite, sal)	1887,3	451,1	11,2	1,5	65,4	13,2	21,2	0,3
	Salada	**Couve roxa, pimento e tomate**	91,5	21,9	0,4	0,0	3,7	3,4	1,4	0,1
	Sobremesa	**Fruta da época** (min.3 variedades)	319,7	76,4	0,5	0,2	16,9	16,7	1,1	0
13										

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** _____

