





## EMENTA – CENTRO DE DIA/CENTRO DE CONVÍVIO

SEMANA de \_\_\_\_\_

			Informação Nutricional (100g)				
			Energia (Kcal)	Proteína (g)	H.Carb (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)
Segunda	Sopa	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Salada de bacalhau, grão-de-bico, ovo e batata cozida 🐟🥚	126	6.6	13.5	4.9	2.4
	Legumes/salada	Salada de alface e cenoura	15.5	1.2	2.6	0.1	2.0
	Sobremesa	Fruta da época	57	0.2	13.4	0.5	2.1
Terça	Sopa	Sopa de legumes e grão-de-bico	57	2.4	7.0	2.1	1.8
	Prato Principal	Massa de frango	132	8.2	11.9	5.6	0.8
	Legumes/salada	Grelos cozidos	17	1.9	1.5	0.4	2.3
	Sobremesa	Fruta da época	57	0.2	13.4	0.5	2.1
Quarta	Sopa	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Tentáculos de Pota c/ batata cozida 🐙	127	12.9	11.9	3.2	1.1
	Legumes/salada	Brócolos cozidos	22	2.8	1.3	0.7	2.3
	Sobremesa	Salada de Fruta	54.8	1.1	11.7	0.4	2.2
Quinta	Sopa	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Lombo de porco assado com arroz branco	169	17.6	11.9	4.5	0.4
	Legumes/salada	Salada de alface e cenoura	15.5	1.2	2.6	0.1	2.0
	Sobremesa	Aletria 🍌🍌🍌	231	4.3	45.1	3.7	0.4
Sexta	Sopa	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Sardinha pequenina frita com arroz de tomate 🐟🍅	185.5	12.5	11.4	9.9	0.7
	Prato Dieta	Pescada estufada com tomate com arroz de cenoura 🐟🍅	126	8.7	10.3	5.5	0.8
	Legumes/salada	Pepino	17	1.4	1.7	0.6	0.7
	Sobremesa	Fruta da época	57	0.2	13.4	0.5	2.1
<b>Merenda da Tarde</b> 🍌🍌🍌🍌							
Segunda-Feira	Leite ou Chá + Pão c/queijo ou bolachas/tostas						
Terça-Feira	Leite ou Chá + Pão c/ marmelada ou compota de fruta ou bolachas/tostas						
Quarta-Feira	Leite ou Chá + Pão c/ fiambre ou bolachas/tosta						
Quinta-Feira	Leite ou Chá + Pão c/ queijo de barrar ou bolachas/tostas						
Sexta-Feira	Iogurte ou Chá + Pão c/ fiambre ou bolachas/tosta						

### Legenda dos alergénios:

**Nota:** Esta ementa poderá ser sujeita a alterações por imprevistos inerentes ao serviço.

 Cereais que contêm glúten	 Crustáceos	 Ovos	 Peixe	
 Amendoim	 Soja	 Leite	 Frutos de casca rija	 Aipo
 Mostarda	 Sementes de Sésamo	 Tremoço	 Dióxido de enxofre e sulfitos	 Moluscos

### A Nutricionista:

Sofia Guimarães | CP: 3035N

**Nota:** Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

## EMENTA – CENTRO DE DIA/CENTRO DE CONVÍVIO

SEMANA de \_\_\_\_\_

### Legenda dos alergénios:

 Cereais que contêm glúten  Crustáceos  Ovos  Peixe   
Amendoim  Soja  Leite  Frutos de casca rija  Aipo   
Mostarda  Sementes de Sésamo  Tremoço  Dióxido de enxofre e sulfitos  Moluscos

**Nota:** Esta ementa poderá ser sujeita a alterações por imprevistos inerentes ao serviço.

**A Nutricionista:**

Sofia Guimarães | CP: 3035N

**Nota:** Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

## EMENTA – CENTRO DE DIA/CENTRO DE CONVÍVIO

SEMANA de \_\_\_\_\_

			Informação Nutricional (100g)				
			Energia (Kcal)	Proteína (g)	H. Carb (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)
Segunda	Sopa	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Rojões com arroz branco	174	8.4	23.6	4.9	0.4
	Prato de Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco	147,5	16.8	14.0	2.6	0.4
	Legumes/salada	Salada de alface e cenoura	15.5	1.2	2.6	0.1	2.0
	Sobremesa	Fruta da época	57	0.2	13.4	0.5	2.1
(*) Este prato irá variar alternadamente de 6 em 6 semanas entre cavala e sardinha							
Terça	Sopa	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Cavala/sardinha grelhada com batata cozida	112	14.4	9.3	1.9	0.8
	Legumes/salada	Brócolos cozidos	22	2.8	1.3	0.7	2.3
	Sobremesa	Gelatina	68	1.9	15	0.0	0.0
Quarta	Sopa	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Massa à lavrador (carne de porco, frango, feijão-vermelho, penca e cenoura)	227	9.0	25.1	8.6	3.1
	Legumes/salada	-					
	Sobremesa	Fruta da época	57	0.2	13.4	0.5	2.1
Quinta	Sopa	Canja de galinha	40	2.0	5.8	0.9	0.2
	Prato Principal	Lombos de pescada estufados c/ arroz de legumes	127.5	9.1	14.7	5.4	0.7
	Legumes/salada	Couve-flor cozida	22	2.8	1.3	0.7	2.3
	Sobremesa	Fruta da época	57	0.2	13.4	0.5	2.1
Sexta	Sopa	Sopa de Legumes e grão-de-bico	57	2.4	7.0	2.1	1.8
	Prato Principal	Peru assado com batata assada	179.5	15.3	9.6	8.8	0.6
	Legumes/salada	Salada de alface	12	1.8	0.8	0.2	1.3
	Sobremesa	Fruta da época	57	0.2	13.4	0.5	2.1
<b>Merenda da Tarde</b>							
Segunda-Feira	Leite ou Chá + Pão c/queijo ou bolachas/tostas						
Terça-Feira	Leite ou Chá + Pão c/ marmelada ou compota de fruta ou bolachas/tostas						
Quarta-Feira	Leite ou Chá + Pão c/ fiambre ou bolachas/tosta						
Quinta-Feira	Leite ou Chá + Pão c/ queijo de barrar ou bolachas/tostas						
Sexta-Feira	Iogurte ou Chá + Pão c/ fiambre ou bolachas/tosta						

**Nota:** Esta ementa poderá estar sujeita a alterações, por imprevistos inerentes ao serviço.

### Legenda dos alérgenos:

	Cereais que contêm glúten		Crustáceos		Ovo		Peixe
	Amendoim		Soja		Leite		Frutos de casca rija
	Mostarda		Sementes de Sésamo		Tremoço		Dióxido de enxofre e sulfites
	Moluscos						

**A Nutricionista:**

Sofia Guimarães | CP: 3035N

**Nota:** Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

## EMENTA – CENTRO DE DIA/CENTRO DE CONVÍVIO

SEMANA de \_\_\_\_\_

### Legenda dos alergénios:

 Cereais que contêm glúten	 Crustáceos	 Ovo	 Peixe		
 Amendoim	 Soja	 Leite	 Frutos de casca rija	 A	
 Mostarda	 Sementes de Sésamo	 Tremoço	 Dióxido de enxofre e sulfitos	 Moluscos	

**Nota:** Esta ementa poderá estar sujeita a alterações, por imprevistos inerentes ao serviço.

**A Nutricionista:**

Sofia Guimarães | CP: 3035N

**Nota:** Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.