



EMENTA Nº 1

Dia da Semana	Composição		Tabela Nutricional			
			Ptn (g)	HC (g)	Líp (g)	VET (Kcal)
2ªfeira	Sopa	Creme de espinafres	5,6	7,6	2,3	75,1
	Prato	Empadão de frango com ervilhas	29,8	33,4	10,5	381,4
	Guarnição	Salada com rúcula, pepino e tomate	1,5	2,5	1,4	32
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,72	10,9	0,2	44
	Total		36,9	54,4	14,4	532,5
3ªfeira	Sopa	Sopa de nabiças com grão	6,2	10,9	2,3	91,4
	Prato	Corvina gratinada com alecrim	30,5	49,6	9,6	412,7
	Guarnição	Salada de tomate e alface	1,4	1,7	1,3	24,8
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,72	10,9	0,2	44
	Total		38,82	73,1	13,4	572,9
4ªfeira	Sopa	Sopa de curgete e cenoura	4,3	10,6	1,7	75,7
	Prato	Lombinho de porco com arroz de coentros	21,8	31,8	9	300
	Guarnição	Salada com alface, cenoura ralada e couve roxa	2,2	3,7	0,6	33,4
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,72	10,9	0,2	44
	Total		29,02	57	11,5	453,1
5ªfeira	Sopa	Juliana	5,4	14,6	2	100
	Prato	Pescada no forno com batatas e broa	28,8	41,3	5,2	330
	Guarnição	Salada de alface	0,8	1,4	1,2	21,5
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,72	10,9	0,2	44
	Total		35,72	68,2	8,6	495,5
6ªfeira	Sopa	Alho francês	4,2	11,5	1,8	80,8
	Prato	Salada russa com atum e ovo	42	28,5	20,5	470
	Guarnição	Brócolos, couve-flor e cenoura cozida	2	4,2	0,5	31,9
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,72	10,9	0,2	44
	Total		48,92	55,1	23	626,7





EMENTA Nº 2

Dia da Semana	Composição		Tabela Nutricional			
			Ptn (g)	HC (g)	Líp (g)	VET (Kcal)
2ªfeira	Sopa	Sopa de repolho e cenoura	4,1	9,8	1,8	73,2
	Prato	Porco assado com batatas e ervilhas	24,6	25	9,1	283,5
	Guarnição	Salada de alface, cebola e pimentos	1,1	0,3	1,8	16,7
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,72	10,9	0,2	44
	Total		30,52	46	12,9	417,4
3ªfeira	Sopa	Creme de coentros	3,8	12,7	1,6	81,9
	Prato	Perca no forno com arroz de ervilhas	28,8	38,9	7,3	340,3
	Guarnição	Salada de alface, agrião e cenoura	2	3,2	1,6	38,3
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,72	10,9	0,2	44
	Total		35,32	65,7	10,7	504,5
4ªfeira	Sopa	Sopa curgete e abóbora com massinhas	5,3	15,2	2,1	103,1
	Prato	Jardineira de peru com legumes da horta	32,5	34,5	9	387,3
	Guarnição	Alface, pepino e tomate	1,5	2,5	1,4	32
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,72	10,9	0,2	44
	Total		40,02	63,1	12,7	566,4
5ªfeira	Sopa	Sopa de beringela	4,6	5,5	2,1	61
	Prato	Empadão de peixe	27,6	41,9	13,5	353
	Guarnição	Salada de rúcula, cenoura e milho	2,1	8,8	1,4	59
	Sobremesa	Fruta da época / Doce: Gelatina	Média			
			0,72	10,9	0,2	44
		0	19,6	0	79	
	Total (incl. média fruta / doce)		34,66	71,45	17,1	534,5
6ªfeira	Sopa	Nabiças e cenouras	4,5	10,3	1,9	77,7
	Prato	Vitela estufada com arroz de ervilhas	25,6	36,9	9,6	342,5
	Guarnição	Salada de alface	0,8	1,4	1,2	21,5
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,72	10,9	0,2	44
	Total		31,62	59,5	12,9	485,7





EMENTA Nº 3

Dia da Semana	Composição		Tabela Nutricional			
			Ptn (g)	HC (g)	Líp (g)	VET (Kcal)
2ªfeira	Sopa	Sopa camponesa (feijão, cenoura, chuchu)	4,6	7,7	1,9	67
	Prato	Salmão no forno com arroz de cenoura e brócolos	26,9	33,9	18,8	416
	Guarnição	Salada de couve roxa, agrião e alface	2,4	3,9	1,7	44,5
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,72	10,9	0,2	44
		Total	34,62	56,4	22,6	571,5
3ªfeira	Sopa	Sopa de ervilhas	6	9,9	2,1	83,1
	Prato	Hambúrguer de aves com massinhas salteadas	20,9	21,6	14,9	306,6
	Guarnição	Salada com alface, beterraba e agrião	5	6	1,3	56,5
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,72	10,9	0,2	44
		Total	32,6	48,4	18,5	490,2
4ªfeira	Sopa	Sopa de nabiças	6	7,2	2,5	76,8
	Prato	Filetes de maruca panados com arroz de cenoura	27,6	44,4	10,3	383
	Guarnição	Salada de tomate e agrião com orégãos	2	2,4	1,5	31,6
	Sobremesa	Fruta da época / Doce: Maçã assada	Média			
			0,72	10,9	0,2	44
			0,2	8,4	0,4	36
		Total (incl. média fruta / doce)	36,06	63,65	14,6	531,4
5ªfeira	Sopa	Creme de cenoura	3,3	13,2	1,4	79,7
	Prato	Açorda de bacalhau	33,1	38	13,9	412,5
	Guarnição	Salada de alface	0,8	1,4	1,2	21,5
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,72	10,9	0,2	44
		Total	37,92	63,5	16,7	557,7
6ªfeira	Sopa	Sopa juliana com ovo picado	7,1	6,8	5	105,7
	Prato	Frango assado com batatas à provençal	32,9	19,2	14,1	386,2
	Guarnição	Salada de alface, tomate e beterraba	2,8	4,6	1,8	50,8
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,72	10,9	0,2	44
		Total	43,52	41,5	21,1	586,7





EMENTA Nº 4

Dia da Semana	Composição		Tabela Nutricional			
			Ptn (g)	HC (g)	Líp (g)	VET (Kcal)
2ª feira	Sopa	Cenoura com agrião	4	6,5	1,9	59,9
	Prato	Bacalhau à Brás	30	19,9	18,4	366,1
	Guarnição	Salada de tomate e agrião	2	2,4	1,5	31,6
	Sobremesa	Fruta da época / Doce: Pudim	Média			
			0,72	10,9	0,2	44
Total (incl. média fruta / doce)			37,3	43,49	22,58	526,6
3ªfeira	Sopa	Espinafres	5,6	7,6	2,3	75,1
	Prato	Bifinhos de peru grelhados com arroz de ervilhas	26,2	38,4	5,1	340,5
	Guarnição	Salada de alface, pepino e pimento	1,4	2,3	1,4	29,9
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,72	10,9	0,2	44
Total			33,92			
4ªfeira	Sopa	Curgete com ervilhas	5	6,5	2,1	65,8
	Prato	Lulas em molho de tomate com batatinhas estufadas	27,6	57,1	7,4	409,3
	Guarnição	Alface, pepino e cenoura ralada	1,5	2,5	1,4	32
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,72	10,9	0,2	44
Total			34,82	77	11,1	551,1
5ªfeira	Sopa	Acelgas	3,7	9,4	1,7	68,6
	Prato	Frango estufado com esparguete	25,5	23,9	8,8	311
	Guarnição	Salada de rúcula, tomate e cenoura	2,4	2,9	1,6	36,1
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,72	10,9	0,2	44
Total			32,32	47,1	12,3	459,7
6ªfeira	Sopa	Curgete e cenoura	4,3	10,6	1,7	75,7
	Prato	Salada do mar (feijão-frade, batata, atum, ovo picado, brócolos e cenoura)	29	24	19,8	392,6
	Guarnição					
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,72	10,9	0,2	44
Total			34	45,5	21,7	512,3





EMENTA Nº 5

Dia da Semana	Composição		Tabela Nutricional			
			Ptn (g)	HC (g)	Líp (g)	VET (Kcal)
2ªfeira	Sopa	Nabiças e grão	6,2	10,9	2,3	91,4
	Prato	Maruca no forno com arroz de cenoura	26,1	33,7	7	304,2
	Guarnição	Salada de alface e tomate com orégãos	1,4	1,7	1,3	24,8
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,72	10,9	0,2	44
	Total		34,42	57,2	10,8	464,4
3ªfeira	Sopa	Creme de coentros	3,8	12,7	1,6	81,9
	Prato	Frango assado com arroz de ervilhas	35,6	39,1	8,6	389,3
	Guarnição	Salada com tomate, milho, rúcula	2,1	8,8	1,4	59
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,72	10,9	0,2	44
	Total		42,22	71,5	11,8	574,2
4ªfeira	Sopa	Couve-flor e cenoura	4,3	12,7	1,7	85,3
	Prato	Bacalhau no forno	26,5	41,8	7	339,1
	Guarnição	Salada de alface, cenoura e tomate	2,4	2,9	1,6	36,1
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,72	10,9	0,2	44
	Total		33,92	68,3	10,5	504,5
5ªfeira	Sopa	Ervilhas com ovos escalfados	23,1	39,8	14,1	382,2
	Prato					
	Guarnição	Salada de alface	0,8	1,4	1,2	21,5
	Sobremesa	Fruta da época	Média			
			0,72	10,9	0,2	44
	Total		24,62	52,1	15,5	447,7
6ªfeira	Sopa	Creme de chuchu e cenoura	5,8	15,1	2,1	104,5
	Prato	Salada de polvo com feijão-frade e legumes	37,1	25,7	13,4	374,8
	Guarnição	Salada de Agrião	0,7	1,2	1,2	19,5
	Sobremesa	Fruta da época / Doce: Mousse de chocolate	Média			
			0,72	10,9	0,2	44
			4,8	16,8	4,72	148
	Total (incl. média fruta / doce)		46,36	55,85	19,16	594,8

