

REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL



EMENTA

Semana de 13 a 17 de maio de 2024

2º e 3º CICLO

Leite [7], Iogurte [7], Pão [1], Bolachas [1], Queijo [7], Fiambre[12], Cereais [1] [5] [8] [11] e Fruta

Diariamente	PEQUENO- ALMOÇO	VE (Kcal)	VE (KJ)	Lípidos (g)	AGS (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
2ª	SOPA Ervilhas	121,25	512,24	1,65	0,23	18,18	7,62	7,65	4,72	0,33
	PRATO Massada de perca de coentrada	317,19	1332,69	8,86	1,38	29,62	2,15	2,68	27,05	0,38
	DIETA Pescada cozida com batata e couve-flor cozida	282,77	1185,72	8,16	1,22	22,51	3,22	2,93	26,88	0,38
	VEGETARIANO Seitanas com batata assada e cenoura baby	267,11	1123,41	8,13	1,19	27,77	5,38	4,30	19,74	0,89
	SALADA Alface, cenoura ralada e tomate	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
	SOBREMESA Maçã assada e fruta da época	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
LANCHE Pão [1] com Queijo [7], Iogurte [7] e Fruta	287,00	1212,00	3,80	1,70	49,70	23,60	4,10	11,00	1,10	
3ª	SOPA Creme de cenoura	115,20	487,89	1,50	0,20	18,60	9,55	7,04	5,94	1,00
	PRATO Bife de frango salteado com arroz de cenoura	377,79	1592,87	8,75	1,42	40,87	1,19	1,79	32,81	0,44
	DIETA Bife de frango grelhado com arroz de cenoura	377,79	1592,87	8,75	1,42	40,87	1,19	1,79	32,81	0,44
	VEGETARIANO Caril de favas com arroz de cenoura	505,14	2120,60	17,55	8,26	59,96	5,43	14,28	19,89	0,20
	SALADA Alface, milho e beterraba	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
	SOBREMESA Fruta da época	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
LANCHE Pão [1] com Fiambre, Leite [7] ou Chá (Infusão de Ervas e Frutos) e Fruta	284,00	1202,00	4,80	2,30	45,30	19,30	4,20	12,60	1,10	
4ª	SOPA Couve branca	121,85	514,79	1,80	0,28	18,70	9,75	7,35	4,18	0,33
	PRATO Tortilha de cenoura e batata	298,21	1249,32	15,77	3,30	23,54	3,75	2,83	14,22	0,20
	DIETA Perca cozida com macarrão e feijão verde cozido	331,87	1392,40	8,97	1,45	31,06	3,03	4,37	28,10	0,38
	VEGETARIANO Massada de feijão-frade com chouriço vegetariano	550,15	2114,47	9,55	1,65	74,03	3,68	10,34	25,01	0,50
	SALADA Alface, pepino e beterraba	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
	SOBREMESA Fruta da época	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
LANCHE Pão [1] com Queijo [7], Iogurte [7] e Fruta	287,00	1212,00	3,8	1,7	49,7	23,6	4,1	11,0	1,1	
5ª	SOPA Agrião	115,35	488,04	1,95	0,35	16,28	7,40	7,05	4,83	0,38
	PRATO Jardineira de porco	322,82	1354,51	11,50	2,46	25,39	5,83	7,82	26,80	0,68
	DIETA Bife de peru grelhado com batata doce e brócolos cozidos	349,39	1472,06	8,86	1,41	34,68	9,94	4,24	30,59	0,56
	VEGETARIANO Jardineira de soja	453,05	1895,14	18,99	2,57	36,37	9,79	16,40	27,17	0,59
	SALADA Alface, tomate e milho	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
	SOBREMESA Fruta da época	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
LANCHE Pão [1] com Doce, leite [7] ou Chá (Infusão de Ervas e Frutos) e Fruta	311,00	1313,00	4,7	2,2	52,3	26,3	4,3	12,3	1,0	
6ª	SOPA Alho-francês	103,76	439,36	1,53	0,21	16,40	7,44	5,82	3,34	0,33
	PRATO Empadão de paloco com molho de tomate	228,11	958,48	7,51	1,09	21,65	2,51	2,18	17,28	0,36
	DIETA Carapau grelhado com puré de batata e cenoura cozida	259,92	1091,99	9,39	1,59	22,93	3,94	3,27	20,57	0,76
	VEGETARIANO Empadão de lentilhas	359,91	1517,68	7,53	1,07	50,21	3,23	9,26	18,16	0,20
	SALADA Alface, cenoura ralada e beterraba	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
	SOBREMESA Fruta da época	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
LANCHE Pão [1] com Fiambre, Leite [7] ou Chá (Infusão de Ervas e Frutos) e Fruta	284,00	1202,00	4,8	2,3	45,3	19,3	4,2	12,6	1,1	

Ementa elaborada por: Catarina Maurício - Nutricionista | Membro Efectivo dos Nutricionistas - 4822N

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos da cozinha

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Glúten; ²Crustáceos; ³Ovos; ⁴Peixes; ⁵Amendoim; ⁶Soja; ⁷Leite/Lactose; ⁸Frutos de casca rijas; ⁹Aipo; ¹⁰Mostarda; ¹¹Sementes de Sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço; ¹⁴Moluscos.