

REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL



EMENTA

Semana de 20 a 24 de janeiro de 2025

2º e 3º CICLO

Diariamente	PEQUENO- ALMOÇO	EMENTA	VE (Kcal)	VE (KJ)	Lípidos (g)	AGS (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
		Leite [7], Iogurte [7], Pão [1], Bolachas [1], Queijo [7], Fiambre[12], Cereais [1] [5] [8] [11] e Fruta	282,00	1193,00	4,70	2,20	45,30	19,30	4,10	12,30	1,00
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.