

REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL

EMENTA

Semana de 27 a 31 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) |
|---------------|---|--|-----------|---------|-------------|---------|--------|--------------|------------|---------------|---------|
| 2ª | | Leite [7], logurte [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 |
| | SOPA | Couve-lombarda | 119,34 | 504,54 | 1,64 | 0,20 | 17,57 | 8,62 | 7,75 | 4,84 | 0,33 |
| | PRATO | Almondegas de aves com esparguete | 407,87 | 1708,72 | 14,57 | 3,10 | 37,76 | 3,85 | 3,21 | 28,60 | 1,52 |
| | DIETA | Bife de frango grelhado com esparguete | 336,01 | 1415,95 | 9,16 | 1,53 | 28,17 | 0,90 | 2,09 | 33,94 | 0,44 |
| | VEGETARIANO | Bolonhesa de soja com esparguete | 459,95 | 1926,87 | 19,41 | 2,67 | 40,58 | 6,09 | 11,23 | 25,07 | 0,20 |
| | 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 | 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], logurte [7] e Fruta | 287,00 | 1212,00 | 3,80 | 1,70 | 49,70 | 23,60 | 4,10 | 11,00 | 1,10 | |
| 3ª | SOPA | Feijão-branco com espinafres | 185,00 | 782,00 | 2,10 | 0,30 | 21,00 | 12,10 | 9,20 | 6,60 | 1,30 |
| | PRATO | Posta de Pescada assada com arroz de tomate | 348,37 | 1466,79 | 9,01 | 1,29 | 41,25 | 1,85 | 1,88 | 24,61 | 0,55 |
| | DIETA | Posta de Pescada cozida com batata e couve-coração cozidas | 271,30 | 1140,78 | 8,88 | 1,30 | 22,14 | 3,29 | 3,01 | 24,15 | 0,55 |
| | VEGETARIANO | Tofu grelhado com arroz de tomate | 389,36 | 1633,62 | 15,28 | 2,14 | 42,51 | 2,39 | 2,42 | 19,21 | 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 | Piré de pera 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 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 | Creme de abóbora | 105,14 | 445,37 | 1,58 | 0,24 | 16,74 | 7,74 | 5,82 | 3,25 | 0,33 |
| | PRATO | Strogonoff de peru com espirais tricolores | 401,93 | 1687,40 | 16,15 | 5,53 | 28,62 | 1,50 | 2,04 | 34,24 | 0,46 |
| | DIETA | Bife de peru grelhado com espirais tricolores | 336,01 | 1415,95 | 9,16 | 1,53 | 28,17 | 0,90 | 2,09 | 33,94 | 0,44 |
| | VEGETARIANO | Strogonoff de salsicha vegetariana e ervilhas com espirais tricolores | 542,71 | 2273,85 | 27,97 | 4,31 | 45,01 | 2,54 | 11,61 | 27,51 | 2,20 |
| | 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], logurte [7] e Fruta | 287,00 | 1212,00 | 3,8 | 1,7 | 49,7 | 23,6 | 4,1 | 11,0 | 1,1 |
| 5ª | SOPA | Nabiças | 117,56 | 495,59 | 1,79 | 0,26 | 17,40 | 8,29 | 7,05 | 4,52 | 0,33 |
| | PRATO | Salada de atum e feijão frade com batata cozida | 466,55 | 1957,21 | 18,02 | 1,93 | 42,61 | 2,15 | 5,49 | 30,75 | 1,08 |
| | DIETA | Peixe-espada grelhado com batata cozida | 253,53 | 1065,03 | 10,30 | 1,83 | 20,04 | 1,25 | 1,57 | 19,38 | 0,37 |
| | VEGETARIANO | Estufado de feijão-preto com batata e legumes assados | 371,13 | 1561,21 | 8,10 | 1,28 | 51,18 | 10,88 | 13,15 | 18,20 | 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 | Caldo verde | 115,00 | 483,00 | 2,00 | 0,30 | 15,40 | 7,30 | 6,50 | 5,70 | 0,30 |
| | PRATO | Vitela estufada com arroz colorido | 474,51 | 1992,55 | 13,25 | 3,36 | 52,78 | 6,32 | 7,25 | 33,58 | 1,04 |
| | DIETA | Bife de vaca grelhado com arroz branco | 382,34 | 1608,74 | 12,34 | 3,21 | 39,05 | 0,00 | 1,05 | 28,35 | 0,44 |
| | VEGETARIANO | Hamburguer vegetariano com arroz colorido | 531,66 | 2227,68 | 15,56 | 1,20 | 68,47 | 6,37 | 12,57 | 27,05 | 2,51 |
| | 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 rija; ⁹Aipo; ¹⁰Mostarda; ¹¹Sementes de Sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço; ¹⁴Moluscos.