

REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL

EMENTA

Semana de 10 a 14 de março de 2025

2º e 3º CICLO

Diariamente

2ª

3ª

4ª

5ª

6ª

PEQUENO- ALMOÇO

		VE (Kcal)	VE (KJ)	Lípidos (g)	AGS (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
	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	Sopa de grão-de-bico e espinafres	149,00	630,00	2,40	0,30	21,60	7,80	8,10	6,30	0,50
PRATO	Bifes de porco de cebolada com fusilli	383,15	1612,25	13,49	3,05	31,67	3,60	3,52	32,10	0,32
DIETA	Bife de frango grelhado com fusilli	336,00	1416,00	9,20	1,50	28,20	0,90	2,10	33,90	0,40
VEGETARIANO	Ervilhas estufadas com salsicha vegetariana e fusilli	505,71	2119,05	24,57	3,91	44,03	2,30	11,61	26,99	2,20
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
SOPA	Creme de couve-flor	114,00	482,00	1,60	0,20	17,40	8,30	6,30	4,60	0,30
PRATO	Douradinhos e calamares assados com arroz de cenoura e ervilhas	562,14	2358,07	20,38	3,55	70,67	5,33	5,59	20,91	2,33
DIETA	Filete de pescada cozida com arroz de cenoura e ervilhas	373,00	1570,85	9,16	1,33	43,67	1,75	4,59	26,71	0,55
VEGETARIANO	Grão-de-bico salteado com brócolos e arroz de cenoura e ervilhas	499,57	2101,38	10,80	1,44	75,07	3,88	13,65	18,66	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
SOPA	Abóbora e agrião	120,00	506,00	2,00	0,40	16,90	7,90	7,30	5,00	0,40
PRATO	Frango estufado com esparguete	356,03	1501,19	9,38	1,53	31,26	3,31	3,34	34,79	0,44
DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete	336,00	1416,00	9,20	1,50	28,20	0,90	2,10	33,90	0,40
VEGETARIANO	Pimentos recheados com feijão-branco e esparguete	529,24	2222,70	9,40	1,42	71,43	9,95	25,94	26,40	0,20
SALADA	Alface, pepino e beterraba	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
SOBREMESA	Puré de maçã ou 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
SOPA	Creme de ervilhas	121,00	512,00	1,70	0,20	18,20	7,60	7,60	4,70	0,30
PRATO	Paloco Espiritual	468,70	1977,91	11,77	2,73	63,29	6,22	5,10	24,94	2,00
DIETA	Posta de abrótea cozida com batata assada	205,99	865,41	7,07	1,01	20,21	1,27	1,61	14,47	0,34
VEGETARIANO	Tofu Espiritual	563,50	2371,86	19,55	2,97	68,11	8,71	6,16	26,34	1,72
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
SOPA	Canja/canja vegetariana	283,00	1197,00	3,20	0,70	28,40	1,20	2,00	33,80	0,30
PRATO	Perna de peru assada no forno com arroz de ervilhas	451,84	1892,53	17,42	4,30	42,57	0,97	4,13	28,97	0,45
DIETA	Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas	394,27	1662,65	9,00	1,46	42,57	0,97	4,13	33,77	0,44
VEGETARIANO	Estufado de lentilhas com couve-branca e arroz de ervilhas	497,23	2094,62	8,44	1,27	75,60	5,97	14,05	22,64	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 Queijo [7], logurte [7] 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.