

REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL

EMENTA

Semana de 24 a 28 de fevereiro 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], 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
SOPA	Nabiça	118,00	496,00	1,80	0,30	17,40	8,30	7,00	4,50	0,30
PRATO	Hamburguer de vaca com arroz de ervilhas	438,67	1841,45	15,60	4,34	42,57	0,97	4,13	29,93	0,44
DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas	397,87	1675,85	8,88	1,46	42,57	0,97	4,13	34,61	0,44
VEGETARIANO	Hamburguer vegetariano com arroz de ervilhas	480,67	2016,65	15,00	1,10	59,70	2,26	10,01	24,53	1,90
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], iogurte [7] e Fruta	287,00	1212,00	3,80	1,70	49,70	23,60	4,10	11,00	1,10
SOPA	Couve-coração	122,00	515,00	1,80	0,30	18,70	9,70	7,30	4,20	0,30
PRATO	Pota à lagareiro	361,79	1511,19	21,24	3,10	20,90	1,76	1,90	20,80	0,75
DIETA	Salmão grelhado com batata e cenoura cozida	499,74	2085,48	34,28	6,24	22,93	3,94	3,27	24,50	0,72
VEGETARIANO	Salada Russa com grão-de-bico	410,83	1725,28	10,29	1,37	54,63	6,25	15,31	18,46	0,59
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	Juliana de couve-lombardo e cenoura	119,34	504,54	1,64	0,20	17,57	8,62	7,75	4,84	0,33
PRATO	Estufado de peru com arroz de lentilhas	437,05	1845,07	9,01	1,44	50,17	1,49	4,02	36,90	0,44
DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco	363,51	1533,75	8,76	1,42	39,22	0,02	1,10	31,49	0,44
VEGETARIANO	Empadão de arroz e lentilhas	439,45	1853,87	7,73	1,12	69,21	1,97	8,74	18,90	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	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
SOPA	Creme de ervilhas	121,00	512,00	1,70	0,20	18,20	7,60	7,60	4,70	0,30
PRATO	Bolonhesa de atum	386,95	1622,07	18,23	1,89	29,60	2,13	2,65	24,83	1,08
DIETA	Perca grelhada com esparguete salteado com alho e coentros	307,55	1292,08	8,75	1,38	28,17	0,90	2,09	26,66	0,38
VEGETARIANO	Bifes de tofu com esparguete salteado com alho e coentros	345,01	1447,15	15,64	2,25	29,43	1,44	2,63	20,32	0,20
SALADA	Alface, tomate e milho	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
SOBREMESA	Puré 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 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	Curgete	115,29	487,84	1,73	0,28	17,60	8,64	6,31	4,35	0,33
PRATO	Feijoada de frango	467,35	1966,70	13,14	2,93	44,51	4,34	7,74	39,99	1,45
DIETA	Bife de frango com arroz branco	364,00	1535,00	8,80	1,40	39,30	2,00	1,10	31,50	0,20
VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos	502,90	2118,00	8,17	1,20	71,04	5,73	23,67	25,93	1,57
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], iogurte [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 rija; ⁹Aipo; ¹⁰Mostarda; ¹¹Sementes de Sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço; ¹⁴Moluscos.