

REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL



EMENTA

Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2025

2º e 3º CICLO

Diariamente

PEQUENO- ALMOÇO

2ª

	Leite [7], Iogurte [7], Pão [1], Bolachas [1], Queijo [7], Fiambre[12], Cereais [1] [5] [8] [11] e Fruta
SOPA	Brócolos
PRATO	Massada de pescada
DIETA	Filete de pescada grelhado com macarrão
VEGETARIANO	Bifes de seitan e cogumelos com macarrão
SALADA	Alface, cenoura ralada e tomate
SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE	Pão [1] com Queijo [7], Iogurte [7] e Fruta

3ª

	Cenoura
SOPA	Cenoura
PRATO	Arroz de pato
DIETA	Bife de frango grelhado com arroz branco
VEGETARIANO	Arroz de favas e farinha vegetariana
SALADA	Alface, milho e beterraba
SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE	Pão [1] com Fiambre, Leite [7] ou Chá (Infusão de Ervas e Frutos) e Fruta

4ª

	Creme de alho-francês
SOPA	Creme de alho-francês
PRATO	Massada de paloco
DIETA	Migas de paloco cozidas com batata e couve-portuguesa cozida
VEGETARIANO	Estufado de soja com legumes e batata cozida
SALADA	Alface, pepino e beterraba
SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE	Bolo de Cenoura [1] [3] com Iogurte [7] e Fruta

5ª

	Couve-crespa
SOPA	Couve-crespa
PRATO	Ovos mexidos com salsicha e esparguete
DIETA	Bife de peru grelhado com esparguete
VEGETARIANO	Ervilhas salteadas com legumes e esparguete
SALADA	Alface, tomate e milho
SOBREMESA	Pera assada e fruta da época
LANCHE	Pão [1] com Doce, leite [7] ou Chá (Infusão de Ervas e Frutos) e Fruta

6ª

	Lentilhas
SOPA	Lentilhas
PRATO	Filete de pescada assado com puré de batata
DIETA	Filete de pescada cozida com puré de batata e cenoura cozida
VEGETARIANO	Chili vegetariano
SALADA	Alface, cenoura ralada e beterraba
SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE	Pão [1] com Queijo [7], Iogurte [7] e Fruta

VE (Kcal)	VE (KJ)	Lípidos (g)	AGS (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
282,00	1193,00	4,70	2,20	45,30	19,30	4,10	12,30	1,00
116,00	489,00	1,90	0,20	16,80	7,70	6,70	4,70	0,30
313,66	1320,93	9,48	1,41	29,62	2,15	2,68	26,11	0,55
302,94	1275,78	9,36	1,40	28,00	0,88	2,04	25,66	0,55
369,56	1549,75	16,04	5,42	32,03	1,70	4,53	21,95	1,20
29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
287,00	1212,00	3,80	1,70	49,70	23,60	4,10	11,00	1,10
115,00	488,00	1,50	0,20	18,60	9,60	7,00	5,90	1,00
421,00	1763,00	18,60	5,90	31,80	3,20	2,70	30,10	0,40
364,00	1535,00	8,80	1,40	39,30	2,00	1,10	31,50	0,20
464,00	1941,00	10,70	1,60	67,20	8,20	15,80	23,20	0,40
29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
284,00	1202,00	4,80	2,30	45,30	19,30	4,20	12,60	1,10
104,00	439,00	1,50	0,20	16,40	7,40	5,80	3,30	0,30
317,00	1333,00	8,90	1,40	29,60	2,10	2,70	27,10	0,60
370,00	1554,00	15,30	2,90	24,50	2,40	4,10	31,70	0,50
539,00	2267,00	9,00	1,30	61,90	17,30	25,70	47,00	0,20
29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
287,00	1212,00	3,8	1,7	49,7	23,6	4,1	11,0	1,1
126,00	535,00	1,80	0,20	19,00	10,00	7,50	4,90	0,30
398,00	1672,00	15,80	3,20	39,50	1,00	1,20	23,90	0,80
332,00	1403,00	9,30	1,50	28,20	0,90	2,10	33,10	0,40
414,00	1736,00	9,40	1,40	61,30	6,60	13,50	14,00	0,60
29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
311,00	1313,00	4,7	2,2	52,3	26,3	4,3	12,3	1,0
133,00	563,00	1,60	0,20	20,80	7,30	6,70	5,70	0,30
620,00	2603,00	10,60	1,80	101,60	4,10	8,20	33,90	1,00
340,00	1429,00	12,00	2,10	25,70	4,70	4,00	30,20	1,30
867,00	3632,00	11,10	1,80	137,90	11,60	51,10	50,20	0,20
29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
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.