

# REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL

## EMENTA

Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2025

2º e 3º CICLO



Diariamente	PEQUENO- ALMOÇO	VE (Kcal)	VE (KJ)	Lípidos (g)	AGS (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Sal (g)		
<b>2ª</b>	<b>SOPA</b>	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
	<b>PRATO</b>	Grão-de-bico e espinafres	149,21	629,80	2,43	0,30	21,60	7,81	8,15	6,28	0,52	
	<b>DIETA</b>	Tirinhas de peru salteadas com feijão-preto e arroz colorido	455,44	1917,07	9,71	1,57	52,51	3,81	6,37	36,19	0,65	
	<b>VEGETARIANO</b>	Bife de frango grelhado com arroz colorido	443,14	1863,27	9,54	1,56	50,11	3,57	5,67	35,91	0,65	
	<b>SALADA</b>	Guisado de ervilhas e farinheira vegetariana com arroz colorido	414,28	1736,09	9,42	1,42	61,35	6,58	13,46	13,96	0,61	
	<b>SOBREMESA</b>	Alface, cenoura ralada e tomate	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00	
	<b>LANCHE</b>	Fruta da época	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	
	<b>LANCHE</b>	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	
<b>3ª</b>	<b>SOPA</b>	Creme de couve-flor	114,11	482,42	1,58	0,20	17,36	8,29	6,29	4,58	0,33	
	<b>PRATO</b>	Perca assada com batata cozida e esparregado	283,41	1187,69	8,84	1,31	20,93	1,90	3,95	26,65	0,74	
	<b>DIETA</b>	Perca cozida com batata e cenoura cozida	275,51	1156,43	8,03	1,22	23,10	3,96	3,32	26,01	0,77	
	<b>VEGETARIANO</b>	Grão-de-bico salteado com legumes e batata	403,41	1696,38	10,37	1,38	55,40	6,35	12,29	15,93	0,20	
	<b>SALADA</b>	Alface, milho e beterraba	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	
	<b>LANCHE</b>	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	
	<b>LANCHE</b>	Abóbora e agrião	119,64	506,37	2,03	0,39	16,94	7,94	7,32	4,95	0,38	
<b>4ª</b>	<b>PRATO</b>	Lasanha de vitela	420,55	1763,27	18,63	5,95	31,76	3,19	2,69	30,07	0,44	
	<b>DIETA</b>	Bife de peru grelhado com espirais tricolores	332,41	1402,75	9,28	1,53	28,17	0,90	2,09	33,10	0,44	
	<b>VEGETARIANO</b>	Lasanha de lentilhas	453,15	1910,42	10,05	1,53	64,56	6,80	10,23	21,51	0,20	
	<b>SALADA</b>	Alface, pepino e beterraba	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	
	<b>LANCHE</b>	Bolo de Cenoura [1] [3] com Iogurte [7] e Fruta	287,00	1212,00	3,8	1,7	49,7	23,6	4,1	11,0	1,1	
	<b>SOPA</b>	Creme de lentilhas	132,95	563,04	1,57	0,21	20,84	7,32	6,73	5,65	0,33	
	<b>PRATO</b>	Arroz malandrinho de maruca	302,85	1274,67	7,39	1,06	40,65	1,25	1,66	17,54	0,44	
<b>5ª</b>	<b>DIETA</b>	Maruca cozida com arroz de cenoura	304,19	1281,27	7,39	1,06	40,87	1,19	1,79	17,65	0,44	
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz malandrinho de tofu	385,45	1617,47	15,23	2,14	41,91	1,79	2,20	19,08	0,20	
	<b>SALADA</b>	Alface, tomate e milho	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00	
	<b>SOBREMESA</b>	Pera assada e fruta da época	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	
	<b>LANCHE</b>	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	
	<b>SOPA</b>	Canja/canja vegetariana	283,00	1197,00	3,20	0,70	28,40	1,20	2,00	33,80	0,30	
	<b>PRATO</b>	Rancho de frango	477,99	2012,40	14,82	3,15	42,09	4,26	6,28	40,75	1,06	
	<b>DIETA</b>	Bife de frango grelhado com esparguete e feijão-verde cozido	359,25	1511,72	9,38	1,60	30,89	3,01	4,32	35,32	0,44	
<b>6ª</b>	<b>VEGETARIANO</b>	Rancho vegetariano	457,59	1925,70	11,49	1,55	62,84	5,57	11,85	19,93	0,50	
	<b>SALADA</b>	Alface, cenoura ralada e beterraba	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00	
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00	
	<b>LANCHE</b>	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: <sup>1</sup>Glúten; <sup>2</sup>Crustáceos; <sup>3</sup>Ovos; <sup>4</sup>Peixes; <sup>5</sup>Amendoim; <sup>6</sup>Soja; <sup>7</sup>Leite/Lactose; <sup>8</sup>Frutos de casca rija; <sup>9</sup>Aipo; <sup>10</sup>Mostarda; <sup>11</sup>Sementes de Sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos; <sup>13</sup>Tremoço; <sup>14</sup>Moluscos.