



COOPERATIVA DE ENSINO A COLMEIA

EMENTA – Almoço

SEMANA 1



		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Creme de Alho-francês	636	152	0	0	22	4	0.3	1.9
Prato	Almôndegas estufadas com molho de tomate + esparguete cozido + salada mista ^{1,3,6,7,12}	1403	335	16	5.1	30	15	1.2	4.9
Prato Vegetariano	Almôndegas de ervilhas + esparguete cozido + salada mista ^{1,3,6}	1532	366	14	2.2	38.9	18.8	0.8	0.6
Sobremesa	Fruta da época								
Terça									
Sopa	Creme de cenoura com feijão-branco	707	169	5	0	25	5	0.4	1.8
Prato	Peixe ao molho curry + arroz branco + brócolos cozidos ^{1,4,6,7}	2677	640	14	2.3	75	48	2.5	9.1
Prato Vegetariano	Batatas gratinadas c/ grão-de-bico, legumes e azeitonas + brócolos cozidos ^{6,7,13}	2246	537	29.4	6.1	50	16.2	0.8	6.5
Sobremesa	Fruta da época								
Quarta									
Sopa	Feijão Caldo Verde ^{6,7,12} / Caldo Verde (sem chouriço) com hortaliças	775	185	8	0.9	20	7	0.5	1.3
Prato	Peito de frango estufado + batata aos cubos + salada mista	1030	246	6	0.9	26	20	0.7	4.6
Prato Vegetariano	Curgete recheada com legumes no forno + batata aos cubos + salada mista ¹²	1255	300	11	2.8	29	14	1.0	7.9
Sobremesa	Fruta da época								
Quinta									
Sopa	Couve-flor com cenoura ripada	621	148	5	0	22	4	0.3	1.6
Prato	Massa laços com molho de atum + cenoura aos cubos e milho cozidos ^{1,3,4,6}	1516	362	14	1.6	34	21	0.8	6.2
Prato Vegetariano	Lasanha de legumes + cenoura aos cubos e milho cozidos ^{1,3,7}	1421	339.6	14.3	4.0	34.3	17.3	0.9	6.7
Sobremesa	Fruta da época								
Sexta									
Sopa	Grão-de-bico com hortaliças	451	142	7	0	27	5	0.4	1.6
Prato	Feijoada de carne de porco + arroz branco + salada mista ^{6,7,12,13}	1255	230	18	6.0	11	21	2.3	3.3
Prato Vegetariano	Pataniscas de legumes + arroz branco cozido + salada mista ^{1,3,6}	1830	437.4	17.9	3.4	51.7	5.7	0.5	5.7
Sobremesa	Gelatina de Morango ⁷	340	80	0.0	0.0	20	0.0	0.1	20

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações. Todos os pratos apresentados são acompanhados por Pão de mistura e por Salada Mista, composta por pelos menos 2 dos seguintes elementos: alface, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, cebola. A bebida é água. Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - dos quais ácidos gordos saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

