



COOPERATIVA DE ENSINO A COLMEIA

EMENTA- Almoço

SEMANA 3



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de brócolos	640	153	5	0	21	4	0.3	1.7
Prato	Hamburguers no forno com molho de tomate + arroz de legumes + salada mista ^{1,3,6,7,12}	1171	280	9.4	2.4	30	16	0.4	4.1
Prato Vegetariano	Hamburguers vegetarianos no forno + arroz de legumes + salada mista ^{1,3,7,10}	1465	347.9	14.8	2.0	44.3	7.6	1.0	4.3
Sobremesa	Fruta da época								

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Juliana de legumes	646	154	5	0	22	5	0.4	1.7
Prato	Lascas de atum no forno com batata às rodelas + salteado de cenoura e repolho ^{4,12}	1116	267	6.1	1.0	24	21	0.9	4.0
Prato Vegetariano	Curgete recheada com soja e legumes no forno ^{6,12}	1971	471	19.5	2.2	46.8	25.5	0.5	8.2
Sobremesa	Fruta da época								

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de tomate	657	157	5	0	24	4	0.3	1.7
Prato	Tirinhas de peito de frango com ervas aromáticas + massa primavera + salada mista ^{1,3,6,9,10,12}	1235	295	6.5	1.0	34	22	1.1	4.7
Prato Vegetariano	Bolonesa de lentilhas com cogumelos e pimentos ^{1,12}	477	199	6	0	14	4	0.3	1.0
Sobremesa	Fruta da época								

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Grão-de-bico com espinafres	408	143	7	0	27	5	0.4	1.7
Prato	Arroz malandro de abrótea + legumes cozidos ^{4,9,10}	612	146.3	3.9	0.6	16.7	10.5	0.3	0.9
Prato Vegetariano	Quiche de legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1944	465	30.4	14.4	33.7	12.2	1.2	35.7
Sobremesa	Fruta da época								

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura e lentilhas	615	232	5	0	24	5	0.3	1.7
Prato	Carne de porco aos cubos estufada com batata aos cubos + salada mista ¹²	1252	299	15	3	23	16	0.4	3.6
Prato Vegetariano	Salada de quinoa, curgete e feijão-frade ^{1,6,8,11}	1360	325	13.1	1.6	37.1	13.6	0.7	3.8
Sobremesa	Gelatina de Morango ⁷	340	80	0.0	0.0	20		0.1	20

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoim, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal