

EMENTA SEMANAL 1 - SAD

REFEIÇÕES	PRATO	VE (KCAL)	LÍPIDOS (g)	DOS QUAIS SATURADOS (g)	H.C. (g)	DOS QUAIS AÇÚCARES (g)	PROTEÍNA (g)	FIBRA (g)	SAL (g)
2ª FEIRA	Sopa		49	0,63	0,08	8,6	2,78	1,25	2,01
	Prato		127	1,88	0,32	19,3	1,78	7,40	1,42
	Dieta		239	3,19	0,51	41,1	0,35	10,66	1,31
	Sobremesa								
	Jantar								
3ª FEIRA	Sopa		42	0,49	0,07	7,0	2,18	1,42	2,07
	Prato		61	1,79	0,62	7,1	2,37	3,55	1,27
	Dieta		92	1,86	0,26	12,5	1,00	5,77	1,17
	Sobremesa								
	Jantar								
4ª FEIRA	Sopa		49	0,63	0,08	8,5	2,78	1,26	2,02
	Prato		121	2,05	0,35	13,3	2,02	11,25	2,08
	Dieta		199	3,70	0,65	21,3	0,93	19,44	1,53
	Sobremesa								
	Jantar								
5ª FEIRA	Sopa		47	0,65	0,10	7,9	2,60	1,42	2,09
	Prato		150	5,52	0,92	14,79	1,54	9,33	1,91
	Dieta		220	2,74	0,41	39,2	0,33	9,05	1,25
	Sobremesa								
	Jantar								
6ª FEIRA	Sopa		40	0,51	0,08	6,3	2,77	1,41	2,28
	Prato		200	10,15	3,71	14,7	2,14	11,7	1,40
	Dieta		209	7,39	2,35	17,4	0,76	18,82	1,25
	Sobremesa								
	Jantar								
SÁBADO	Sopa		42	0,55	0,09	7,3	2,52	1,08	1,77
	Prato		170	3,06	0,67	23,7	1,30	10,8	2,41
	Dieta		92	1,86	0,26	12,5	1	5,77	1,17
	Sobremesa								
	Jantar								
DOMINGO	Sopa		46	0,57	0,09	7,7	2,79	1,37	2,19
	Prato		97	5,33	1,59	6,1	1,82	5,41	1,60
	Dieta		199	3,70	0,65	21,3	0,93	19,44	1,53
	Sobremesa								
	Jantar								

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos de cozinha.
 *Valores nutricionais por 100g.

As refeições contêm ou podem conter os seguintes alergénios:



Ementas elaboradas pela equipa de nutricionistas do Todos P'ra Mesa, Clarisse Mateus 5596N

EMENTA SEMANAL 2 - SAD

REFEIÇÕES	PRATO	VE (KCAL)	LÍPIDOS (g)	DOS QUAIS SATURADOS (g)	H.C. (g)	DOS QUAIS AÇÚCARES (g)	PROTEÍNA (g)	FIBRA (g)	SAL (g)
2ª FEIRA	Sopa	42	0.54	0.09	6.9	2.56	1.34	1.76	0.1
	Prato	102	1.22	0.20	14.6	1.88	7.30	1.70	0.1
	Dieta	239	3.19	0.51	41.1	0.35	10.66	1.31	0.2
	Sobremesa								3
3ª FEIRA	Jantar								
	Sopa	38	0.48	0.06	6.0	2.59	1.39	2.23	0.1
	Prato	124	2.33	0.35	17.6	2.24	7.08	1.99	0.1
	Dieta	200	3.80	0.59	28.7	1.63	11.65	2.27	0.2
4ª FEIRA	Sobremesa								8
	Jantar								
	Sopa	44	0.53	0.07	7.2	2.61	1.50	2.25	0.1
	Prato	104	2.54	1.23	15.3	1.42	4.41	1.26	0.0
5ª FEIRA	Dieta	239	3.19	0.51	41.1	0.35	10.66	1.31	0.2
	Sobremesa								3
	Jantar								
	Sopa	47	0.65	0.10	7.9	2.60	1.42	2.09	0.1
6ª FEIRA	Prato	60	1.16	0.16	7.2	1.81	4.48	1.62	0.1
	Dieta	92	1.86	0.26	12.5	1.00	5.77	1.17	0.1
	Sobremesa								7
	Jantar								
SÁBADO	Sopa	46	0.57	0.09	7.7	2.79	1.37	2.19	0.1
	Prato	147	6.95	2.25	10.9	2.22	9.30	1.74	0.1
	Dieta	199	3.70	0.65	21.3	0.93	19.44	1.53	0.2
	Sobremesa								9
DOMINGO	Jantar								
	Sopa	43	0.60	0.08	7.1	2.65	1.23	2.07	0.1
	Prato	127	1.43	0.25	20.3	1.73	9.27	2.94	1.1
	Dieta	220	2.74	0.41	39.2	0.33	9.05	1.25	0.2
SÁBADO	Sobremesa								3
	Jantar								
	Sopa	46	0.56	0.07	7.4	2.12	1.72	2.21	0.1
	Prato	121	3.99	1.06	8.7	0.74	12.23	0.81	0.1
DOMINGO	Dieta	109	2.11	0.36	10.1	0.63	11.98	0.85	0.1
	Sobremesa	150	4.0	2.3	25	14	3.5	0.2	0.1
	Jantar								0
	Sopa								

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos de cozinha.

*Valores nutricionais por 100g.

As refeições contêm ou podem conter os seguintes alérgenos:



EMENTA SEMANAL 3 - SAD

REFEIÇÕES		PRATO	VE (KCAL)	LÍPIDOS (g)	DOSQUAIS SATURADOS (g)	H.C. (g)	DOSQUAIS AÇÚCARES (g)	PROTEÍNA (g)	FIBRA (g)	SAL (g)
2ª FEIRA	Sopa	Crepe de Couve-flor	47	0.57	0.07	7.9	2.78	1.25	2.01	0.1
	Prato	Grelhada Mista (frango e peru) com Arroz de Ervilhas com Salada de Alface, Tomate e Cenoura	81	1.56	0.25	9.0	1.46	7.18	1.26	0.1
	Dieta	Peito de Peru com Arroz Branco	109	2.11	0.36	10.1	0.63	11.98	0.85	0.1
	Sobremesa	Fruta da época								
	Jantar	Sopa do Dia + Pão + Fruta								
3ª FEIRA	Sopa	Sopa da Horta (couve portuguesa)	34	0.47	0.07	5.4	2.61	1.26	1.78	0.0
	Prato	Pescada no Forno com Batatinhas Coradas com Brócolos, Cenoura e Couve-flor ¹⁴	62	1.29	0.20	7.2	1.40	4.89	1.23	0.1
	Dieta	Pescada Cozida com Batata ⁴	220	2.74	0.41	39.2	0.33	9.05	1.25	0.2
	Sobremesa	Fruta da época								
	Jantar	Sopa do Dia + Pão + Fruta								
4ª FEIRA	Sopa	Sopa de Repolho Rapinado	45	0.58	0.09	7.5	2.91	1.28	2.09	0.1
	Prato	Arroz Xau-Xau com Ervilhas, Cenoura e Feijão Verde ³	154	4.50	1.04	21.2	1.60	6.25	1.78	0.1
	Dieta	Peito de Frango com Arroz Branco	270	5.42	0.90	37.0	1.61	16.85	2.66	0.3
	Sobremesa	Fruta da época								
	Jantar	Sopa do Dia + Pão + Fruta								
5ª FEIRA	Sopa	Sopa Juliana	40	0.51	0.06	6.5	2.66	1.33	2.21	0.1
	Prato	Caldeirada de Peixe com Tomate, Pimento e Salada de Alface ⁴	74	1.53	0.21	6.9	1.10	7.52	1.00	0.1
	Dieta	Maruca Cozida com Batata ⁴	82	2.18	0.31	9.3	1.55	5.73	1.34	0.2
	Sobremesa	Fruta da época								
	Jantar	Sopa do Dia + Pão + Fruta								
6ª FEIRA	Sopa	Crepe de Ervilhas	52	0.61	0.09	8.4	2.59	1.90	2.80	0.1
	Prato	Perna de Peru Estufada com Massa Hélices Tricolor e Salada de Beterraba, Cenoura e Couve Roxa ¹	73	1.19	0.21	10.1	2.81	4.37	2.23	0.1
	Dieta	Bife de Peru com Massa Hélices Tricolor ¹	191	4.85	0.81	16.3	0.71	19.94	1.17	0.3
	Sobremesa	Fruta da época								
	Jantar	Sopa do Dia + Pão + Fruta								
SÁBADO	Sopa	Crepe de Beterraba	43	0.49	0.07	7.5	2.94	1.20	2.14	0.1
	Prato	Paloco Espiritual com Salada Mista ⁴	112	3.30	0.81	10.6	1.97	9.54	1.05	1.3
	Dieta	Pescada Cozida com Batata e Salada Mista ⁴	92	1.86	0.26	13.5	1.00	5.77	1.17	0.1
	Sobremesa	Fruta da época								
	Jantar	Sopa do Dia + Pão + Fruta								
DOMINGO	Sopa	Sopa de Cenoura e Nabo	44	0.58	0.07	7.5	2.81	1.09	2.01	0.1
	Prato	Estufadinho de Vitela e Feijão Encarnado com Arroz com Salada de Cenoura, Pepino e Cebola Roxa	190	4.30	1.49	23.8	1.07	12.65	2.91	0.1
	Dieta	Vitela Estufada com Arroz	207	6.12	2.13	23.8	0.20	13.84	0.76	0.1
	Sobremesa	Maçã Assada com Canela	60	0.2	0.03	15	13	0.3	2.5	0.0
	Jantar	Sopa do Dia + Pão + Fruta								

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos de cozinha.

*Valores nutricionais por 100g.

As refeições contêm ou podem conter os seguintes alergénios:



EMENTA SEMANAL 4 - SAD

REFEIÇÕES	PRATO	VE (KCAL)	LÍPIDOS (G)	DOS QUAIS SATURADOS (G)	H.C. (G)	DOS QUAIS AÇÚCARES (G)	PROTEÍNA (G)	FIBRA (G)	SAL (G)
2ª FEIRA	Sopa	42	0,54	0,09	6,9	2,56	1,34	1,76	0,1
	Prato	84	1,51	0,27	11,6	2,54	5,05	1,79	0,1
	Dieta	270	5,42	0,90	37,0	1,61	16,85	2,56	0,3
	Sobremesa Jantar								5
3ª FEIRA	Sopa	49	0,74	0,09	7,7	2,36	1,80	2,25	0,2
	Prato	70	1,30	0,21	7,5	1,76	5,52	2,67	0,1
	Dieta	96	2,64	0,37	12,0	1,07	5,30	1,18	0,2
	Sobremesa Jantar								1
4ª FEIRA	Sopa	44	0,56	0,09	7,4	2,66	1,37	2,09	0,1
	Prato	117	2,82	0,90	13,8	1,63	7,98	2,37	0,1
	Dieta	203	5,67	1,85	23,5	0,20	14,09	0,75	0,2
	Sobremesa Jantar								2
5ª FEIRA	Sopa	42	0,49	0,07	7,0	2,18	1,42	2,07	0,1
	Prato	64	0,96	0,15	6,7	1,46	3,11	1,32	0,0
	Dieta	96	2,64	0,37	12,0	1,07	5,30	1,18	0,2
	Sobremesa Jantar								1
6ª FEIRA	Sopa	42	0,55	0,09	7,3	2,53	1,08	1,77	0,1
	Prato	127	2,34	0,35	16,1	2,43	8,53	3,54	0,2
	Dieta	199	3,70	0,65	21,3	0,93	19,44	1,53	0,2
	Sobremesa Jantar								9
SÁBADO	Sopa	44	0,56	0,09	7,4	2,66	1,37	2,09	0,1
	Prato	193	3,50	0,77	26,8	0,95	12,32	2,59	1,2
	Dieta	92	1,86	0,26	12,5	1,00	5,77	1,17	0,1
	Sobremesa Jantar								7
DOMINGO	Sopa	38	0,48	0,06	6,0	2,59	1,39	2,23	0,1
	Prato	111	2,69	0,51	9,3	0,79	11,86	0,87	0,2
	Dieta	111	2,41	0,38	14,2	0,89	7,58	1,18	0,1
	Sobremesa Jantar								9

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos de cozinha.

*Valores nutricionais por 100g.

As refeições contêm ou podem conter os seguintes alergénios:



EMENTA SEMANAL 5 - SAD

REFEIÇÕES	PRATO	VE (KCAL)	LÍPIDOS (g)	DOS QUAIS SATURADOS (g)	H.C. (g)	DOS QUAIS AÇÚCARES (g)	PROTEÍNA (g)	FIBRA (g)	SAL (g)
2ª FEIRA	Sopa	44	0.53	0.07	7.2	2.61	1.50	2.25	0.1
	Prato	81	1.50	0.26	11.1	2.22	5.05	1.70	0.1
	Dieta	270	5.42	0.90	37.0	1.61	16.85	2.66	0.3
	Sobremesa Jantar								5
3ª FEIRA	Sopa	47	0.65	0.10	7.9	2.60	1.42	2.60	1.4
	Prato	132	2.07	0.33	20.6	1.50	6.79	1.59	0.2
	Dieta	220	2.74	0.41	39.2	0.33	9.05	1.25	0.2
	Sobremesa Jantar								3
4ª FEIRA	Sopa	42	0.54	0.09	6.9	2.56	1.34	1.76	0.1
	Prato	122	2.39	0.34	18.1	2.79	5.04	4.08	0.2
	Dieta	199	3.70	0.65	21.3	0.93	19.44	1.53	0.2
	Sobremesa Jantar								9
5ª FEIRA	Sopa	49	0.63	0.08	8.6	2.78	1.25	2.01	0.1
	Prato	135	2.13	0.35	21.2	1.71	6.89	1.47	0.2
	Dieta	220	2.74	0.41	39.2	0.33	9.05	1.25	0.2
	Sobremesa Jantar								3
6ª FEIRA	Sopa	45	0.67	0.09	7.2	2.42	1.49	2.11	0.2
	Prato	104	3.70	1.23	9.0	1.73	8.04	1.32	0.1
	Dieta	270	5.42	0.90	37.0	1.61	16.85	2.66	0.3
	Sobremesa Jantar								5
SÁBADO	Sopa	63	0.72	0.11	10.9	1.85	2.14	2.00	0.1
	Prato	190	7.40	1.23	18.3	0.89	11.91	1.22	0.5
	Dieta	92	1.86	0.26	12.5	1.00	5.77	1.17	0.1
	Sobremesa Jantar								7
DOMINGO	Sopa	49	0.63	0.08	8.6	2.78	1.25	2.01	0.1
	Prato	161	8.08	1.04	7.9	0.56	13.69	1.15	0.5
	Dieta	195	4.17	1.29	24.7	0.21	14.19	0.79	0.2
	Sobremesa Jantar	180	6.5	3.5	24	20	5.0	0	0.1

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos de cozinha.

*Valores nutricionais por 100g.

As refeições contêm ou podem conter os seguintes alergénios:



EMENTA SEMANAL 6 - SAD

REFEIÇÕES	PRATO	VE (KCAL)	LÍPIDOS (g)	DOS QUAIS SATURADOS (g)	H.C. (g)	DOS QUAIS AÇÚCARES (g)	PROTEÍNA (g)	FIBRA (g)	SAL (g)
2ª FEIRA	Sopa	42	0.55	0.09	7.3	2.53	1.08	1.77	0.1
	Prato	108	2.11	0.37	13.4	2.91	7.79	2.05	0.1
	Dieta	239	3.19	0.51	41.1	0.35	10.66	1.31	0.2
	Sobremesa Jantar								
3ª FEIRA	Sopa	44	0.56	0.09	7.4	2.66	1.37	2.09	0.1
	Prato	120	1.85	0.31	18.8	1.67	6.27	1.45	0.2
	Dieta	96	2.64	0.37	12.0	1.07	5.30	1.18	0.2
	Sobremesa Jantar								
4ª FEIRA	Sopa	40	0.51	0.06	6.5	2.66	1.33	2.21	0.1
	Prato	155	7.79	2.91	10.6	2.19	9.81	1.57	0.1
	Dieta	239	3.19	0.51	41.1	0.35	10.66	1.31	0.2
	Sobremesa Jantar								
5ª FEIRA	Sopa	40	0.51	0.08	6.8	2.67	1.29	1.82	0.1
	Prato	133	6.53	0.84	6.9	1.02	11.2	1.17	0.4
	Dieta	165	9.15	1.22	6.5	0.53	13.77	0.55	0.5
	Sobremesa Jantar								
6ª FEIRA	Sopa	51	0.56	0.08	7.9	2.61	2.08	2.70	0.1
	Prato	129	2.51	0.85	17.1	1.70	8.77	1.67	0.1
	Dieta	199	3.70	0.65	21.3	0.93	19.44	1.53	0.2
	Sobremesa Jantar								
SÁBADO	Sopa	44	0.53	0.07	7.2	2.61	1.50	2.25	0.1
	Prato	115	2.20	0.33	14.8	2.33	7.92	1.87	0.2
	Dieta	200	3.80	0.59	28.7	1.63	11.65	2.27	0.2
	Sobremesa Jantar								
DOMINGO	Sopa	47	0.65	0.09	7.6	2.56	1.55	2.09	0.1
	Prato	161	8.41	1.13	7.6	0.57	13.33	0.91	0.5
	Dieta	239	3.19	0.51	41.1	0.35	10.66	1.31	0.2
	Sobremesa Jantar	60	0.2	0.03	15	13	0.3	2.5	0.0

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos de cozinha.

*Valores nutricionais por 100g.

As refeições contêm ou podem conter os seguintes alergénios:

