CARVALHOSA
CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL

EMENTA – CENTRO DE DIA/CENTRO DE CONVÍVIO

SEMANA de _____

			Informação Nutricional (por 100g)				
			Energia (Kcal)	Proteína (g)	H.Carb (g)	Lípidos (g)	Fibra (g)
Segunda	**Sopa**	Canja de Galinha	40	2.0	5.8	0.9	0.2
	Prato Principal	Rissóis de carne fritos com arroz cenoura	202.5	4.6	25.5	8.8	1.2
	Prato Dieta	Bife de frango grelhado c/ arroz de cenoura	146	16.4	9.6	4.5	0.4
	Legumes/salada	Cenouras baby cozidas	22	2.8	1.3	0.7	2.3
	Sobremesa	Fruta da época	57	0.2	13.4	0.5	2.1
Terça	**Sopa**	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Pescada cozida c/ todos (ovo e batata cozida)	99.5	11.3	9.3	1.9	0.8
	Legumes/salada	Brócolos cozidos	22	2.8	1.3	0.7	2.3
	Sobremesa	Maçã assada com canela	66	0.3	15.7	0.5	2.6
Quarta	**Sopa**	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Feijoada à Transmontana (feijão-vermelho, couve-lombarda e cenoura, carne de vaca, porco e frango) com arroz branco	149	7.8	20.3	3.9	3.8
	Sobremesa	Fruta da época	57	0.2	13.4	0.5	2.1
Quinta	**Sopa**	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Salada Russa com atum (Batata, cenoura, ervilhas e ovo)	126	6.6	13.5	4.9	2.5
	Legumes/salada	Salada de alface	12	1.8	0.8	0.2	1.3
	Sobremesa	Aletria	231	4.3	45.1	3.7	0.4
Sexta	**Sopa**	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Bifinhos de perú estufados em tomate e esparguete	114.5	12.3	10.8	2.3	1.1
	Legumes/salada	Salada de tomate	19	0.8	3.5	0.3	1.3
	Sobremesa	Fruta da época	57	0.2	13.4	0.5	2.1

Merenda da Tarde	
Segunda-Feira	Leite ou Chá + Pão com manteiga ou bolachas
Terça-Feira	Leite ou Chá + Pão com fiambre
Quarta-Feira	Leite ou Chá + Pão com queijo
Quinta-Feira	Leite ou Chá + Pão com manteiga ou tostas
Sexta-Feira	Iogurte ou Chá + Pão com queijo

Legenda dos alergénios:

Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixe, Amendoim, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de Sésamo, Tremoço, Dióxido de enxofre e sulfitos, Moluscos

Nota: Esta ementa poderá sofrer alterações.

A bebida servida ao almoço é sempre água.

A Nutricionista:

Sofia Guimarães |CP: 3035N

Nota: Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.