



CARVALHOSA
CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL
ESTÍMULO HUMANIZADOR E SOLIDÁRIO PARA TODOS

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	Creme de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Posta de pescada assada no forno com arroz de ervilhas 🐟	132	10.5	10.9	5.2	1.3
	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
Terça	Sopa	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Rojões com arroz branco e batata frita	221	14.2	19.1	9.5	1.6
	Prato Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco	179.5	15.3	9.6	8.8	0.6
	Legumes/salada	Salada de alface e cenoura	15.5	1.2	2.6	0.1	2.0
	Sobremesa	Fruta da época	57	0.2	13.4	0.5	2.1
Quarta	Sopa	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Caldeirada de peixe 🐟	92	6.9	9.3	2.9	1.3
	Legumes/salada	Feijão-verde cozido	31	1.8	7.1	0.2	2.8
	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	Massa à lavrador (carne de vaca, porco e frango, feijão-vermelho, penca e cenoura) 🍲	227	11	25.1	8.6	3.1
	Sobremesa	Fruta da época	57	0.2	13.4	0.5	2.1
Sexta	Sopa	Sopa de Legumes	28	0.9	4.3	0.8	1.0
	Prato Principal	Bacalhau à Gomes de Sá 🐟	136	6.7	13.1	6.3	1.4
	Legumes/salada	Brócolos cozidos	22	2.8	1.3	0.7	2.3
	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 marmelada/compota de fruta ou tostas						
Sexta-Feira	Iogurte ou Chá + Pão com queijo						

Legenda dos alérgenos:

Cereais que contêm glúten	Crustáceos	Ovos	Peixe
Amendoim	Soja	Leite	Frutos de casca rija
Mostarda	Sementes de Sésamo	Tremçoço	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.