

## Ementas

	<b>9 a 13 de Abril</b>	
--	------------------------	--

**16 a 20 de Abril**

**ementa** **9 a 13 abril**

segunda

terça

quarta

quinta

sexta

**Sopa** – Juliana

**Prato** – Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura e salada mista

**Sobremesa** – Iogurte / maçã

**Sopa** – Espinafre

**Prato** – Bacalhau cozido com grão, batata e cenoura cozida

**Sobremesa** – Banana

**Sopa** – Alface

**Prato** – Frango assado com batatas fritas e salada mista

**Sobremesa** – Tangerina

**Sopa** – Canja

**Prato** – Red-fish no forno com puré de batata e salada mista

**Sobremesa** – Gelatina / Tangerina

A Nutricionista *Ana Patrícia Lima* A Diretora *Suzeliana*

A ementa pode estar sujeita a alterações, caso se verifique algum impedimento no fornecimento dos produtos. Realizada conforme a circular n.º 14/2005/2007

**Ementa** **16 a 20 abril**

**segunda**  
**Sopa** – Feijão-verde  
**Prato** – Ervilhas com ovos mexidos e salada mista  
**Sobremesa** – Gelado / Maçã

**terça**  
**Sopa** – Espinafre  
**Prato** – Peixe-espada grelhado com batata cozida e salada mista  
**Sobremesa** – Kiwi

**quarta**  
**Sopa** – Agrião  
**Prato** – Massa com atum e salada mista  
**Sobremesa** – Gelatina / Pera

**quinta**  
**Sopa** – Grão  
**Prato** – Frango estufado com ervilhas e cenoura, esparguete cozido e salada mista  
**Sobremesa** – Tangerina

**sexta**  
**Sopa** – Juliana  
**Prato** – Filetes de pescada no forno com purê de batata e salada mista  
**Sobremesa** – Banana

A Nomenclatura  
 A Direção  
 A ementa pode estar sujeita a alterações, caso se verifique algum impedimento no fornecimento dos produtos.  
 Realizada conforme a circular n.º 14/SGG/2007

~~22 a 20 de Abril~~

**ementa** **23 a 30 abril**

**segunda**  
**Sopa** – Juliana  
**Prato** – Abrótea, batata cozida e feijão-verde  
**Sobremesa** – Iogurte / Maçã

**terça**  
**Sopa** – Brócolo  
**Prato** – Cubinhos de carne de vaca estufada com molho de tomate, esparguete simples e salada mista  
**Sobremesa** – Gelatina / Pera

**quarta**  
**FERIADO**

**quinta**  
**Sopa** – Feijão-verde  
**Prato** – Frango assado com arroz de milho e ervilhas e salada mista  
**Sobremesa** – Maçã

**sexta**  
**Sopa** – Canja  
**Prato** – Feijoada de chocos e salada mista  
**Sobremesa** – Tangerina

A Nomenclatura  
 A Direção  
 A ementa pode estar sujeita a alterações, caso se verifique algum impedimento no fornecimento dos produtos.  
 Realizada conforme a circular n.º 14/SGG/2007

~~21 a 20 de Abril~~

		Proteínas		Hidratos de Carbono		Lípidos		Açúcar	Valor energético
		g.	%	g.	%	g.	%	g.	Kcal.
Ementas tipo refeitório	Sopa, frango assado com arroz de tomate, salada, pão, laranja e água (a)	38	25.3	65	43.3	21	33.4	8	601
	Sopa, peixe, batata e hortícolas cozidos, pão, melão e água (a)	42	24,1	101	57,9	14	18	6	698
	Sopa, jardineira de carne, pão, maçã e água (a)	23	13.3	108	62.2	19	24.5	4.5	695
	Sopa, peixe no fimo com batata assada, hortícolas cozidos, pão, uvas e água (a)	38	20,2	105	55.9	20	23.9	9	752
Ementas tipo pastelaria	Sopa, croquete, folhado e refrigerante (garrafa de 25 cl.) (b)	14	7.7	88	48.1	36	44.2	27	732
	Queque e lata de refrigerante de "cola" (b)	5	4.5	75	67.3	14	28.2	51	446
	Tosta mista e lata de refrigerante de "gasosa" (b)	27	19.1	47	33.2	30	47.7	21	566
	1 Pão com uma fatia de queijo e um copo de leite meio gordo (b))	20	20.1	39	39.2	18	40.7	0	398
Ementas tipo "fast-food"	1 fatia de pizza, 1 doce de maçã e um refrigerante de "cola" (c)	8	5	143	89.4	4	5.6	35	640
	1 hambúrguer, com 1 pacote de batatas fritas, 1 pacote de ketchup, um gelado de caramelo e um refrigerante de "cola" (d)	37	11.4	182	56	49	34	37	1300

Os dados nutricionais das ementas são apresentados em valores médios, não sendo aplicáveis a populações específicas.