

**COL. MANUEL BERNARDES**  
Semana de 15 a 19 Março de 2020  
Almoço e Lanche

**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa canja c/massinhas <sup>1,3</sup>	212	50	0,6	0,1	5,0	0,0	6,1	0,1
Prato	Bife de peru com arroz branco e legumes cozidos	302	72	1,4	0,2	6,0	1,3	7,7	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado c/ arroz e legumes cozidos	367	87	2,0	0,3	7,1	1,4	9,1	0,1
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1735	409	1,0	0,0	90,1	90,0	9,8	3,2
Lanche	Sumo e pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	454	108	3,3	1,8	16,9	0,5	2,1	0,4

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	120	28	0,5	0,1	4,4	1,9	0,9	0,1
Prato	Massa Fussili com atum e legumes <sup>1,3,4,7,14</sup>	113	28	0,6	0,1	2,8	2,5	1,6	0,0
Dieta	Filetes de pescada no forno c/ arroz e legumes <sup>4</sup>	306	73	1,7	0,3	8,0	1,8	5,2	0,1
Sobremesa	Frutas	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite e pão com fiambre <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	437	103	3,0	1,3	13,5	4,1	5,2	0,6

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa juliana <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	120	28	0,5	0,1	4,4	1,9	0,9	0,1
Prato	Perna de porco assada com esparguete e legumes cozidos	316	75	2,3	0,6	6,2	2,4	6,5	0,1
Dieta	Febras de porco Grelhadas com arroz de cenoura e couve flor cozida	673	161	8,7	2,4	9,6	1,3	10,5	0,2
Sobremesa	Frutas	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	leite e pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	726	173	5,5	3,1	25,1	8,3	5,0	0,6

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa alho francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	153	37	1,6	0,2	4,3	1,6	0,8	0,4
Prato	Rancho (c. porco, frango, grão, massa e lombardo) <sup>1,3,7,14</sup>	511	122	4,7	1,1	10,5	2,2	7,8	0,2
Dieta	Frango cozido c/ arroz e legumes cozidos <sup>1,3,7,14</sup>	299	71	2,4	0,4	4,8	1,9	6,6	0,2
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1735	409	1,0	0,0	90,1	90,0	9,8	3,2
Lanche	Sumo e pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	423	100	1,9	1,1	16,3	0,5	3,9	0,5

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	120	29	0,6	0,1	4,0	1,6	1,0	0,2
Prato	Douradinhos peixe c/ arroz de tomate e legumes salteados <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	729	173	2,1	0,5	27,9	0,6	9,0	0,6
Dieta	Perca grelhada c/ batata, cenoura e couve bruxelas <sup>4</sup>	211	50	1,4	0,3	4,0	3,1	3,5	0,0
Sobremesa	Frutas	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	iogurte e bolacha maria <sup>1,3,5,7</sup>	395	94	4,3	1,1	10,2	4,3	3,6	1,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES.

**COL. MANUEL BERNARDES**  
Semana de 22 a 26 Março de 2020  
Almoço e Lanche

**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa canja c/massinhas <sup>1,3</sup>	212	50	0,6	0,1	5,0	0,0	6,1	0,1
Prato	Peru estufado com arroz , legumes salteados e cogumelos <sup>1,3</sup>	430	102	4,4	1,1	6,7	1,4	8,2	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e cenoura cozida	345	81	0,6	0,1	7,6	1,3	10,8	0,2
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1735	409	1,0	0,0	90,1	90,0	9,8	3,2
Lanche	Sumo e pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	454	108	3,3	1,8	16,9	0,5	2,1	0,4

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa abobora c/ coentros <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	275	66	1,4	0,3	11,8	1,6	1,6	0,2
Prato	Salada de salmão com massa Fissili tricolor e legumes <sup>1,3,4</sup>	447	107	7,1	1,3	4,4	1,9	5,4	0,1
Dieta	Salmão grelhado c/ batata cozida, couve-flor e cenoura <sup>4</sup>	148	35	0,3	0,0	3,3	2,8	3,7	0,0
Sobremesa	Frutas	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite e pão com fiambre <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	437	103	3,0	1,3	13,5	4,1	5,2	0,6

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	120	28	0,5	0,1	4,4	1,9	0,9	0,1
Prato	Tomatada de frango c/ arroz de alho e brocolos salteados <sup>12</sup>	343	81	2,1	0,3	7,6	0,8	6,1	0,1
Dieta	Bife de novilho com arroz de alho e brocolos cozidos	424	100	2,1	0,8	8,9	0,7	10,6	0,1
Sobremesa	Frutas	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte e pão com manteiga <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	726	173	5,5	3,1	25,1	8,3	5,0	0,6

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,9,12</sup>	241	58	2,2	0,3	7,0	0,6	1,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa c/ tomate <sup>1,3,7,14</sup>	847	202	11,7	3,8	10,3	1,2	13,6	0,2
Dieta	Frango estufado simples com esparguete e cenoura estufada <sup>1,3</sup>	1505	354	1,7	0,9	71,9	3,9	13,0	0,0
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1735	409	1,0	0,0	90,1	90,0	9,8	3,2
Lanche	Sumo e pão com queijo <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	423	100	1,9	1,1	16,3	0,5	3,9	0,5

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabijas com grão <sup>1,6,7,8,12</sup>	264	62	1,2	0,2	9,7	1,7	2,5	0,1
Prato	Bacalhau à brás com legumes salteados <sup>1,3,4,5,6,7,9,10</sup>	538	129	8,0	2,5	1,0	0,5	12,0	0,4
Dieta	Peixe espada no forno em cama de legumes com batata assada e legumes cozidos <sup>4</sup>	256	61	1,6	0,2	5,6	1,6	5,0	0,2
Sobremesa	Frutas	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite e madalena <sup>1,3,5,7</sup>	395	94	4,3	1,1	10,2	4,3	3,6	1,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES.



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas. A EMENTA PODERÁ SOFRER ALTERAÇÕES.