

Ementa

Cantina Social

ERPI ADULTOS

Semana de 14 a 20 de outubro de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+papa láctea+ 1 peça de fruta) ^{1,7}	255	61	1,2	0,6	9,6	5,7	2,4	0,1
Meio da manhã	Purê de maçã + noz + amêndoa ^{1,5,6,8,11}	465	111	5,4	0,2	12,8	10,3	1,8	0,0
Sopa	Sopa de brócolos ⁶	221	52	0,5	0,1	9,4	1,0	1,5	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de brócolos com carne ⁶	346	82	3,1	1,0	7,4	0,8	5,3	0,1
Prato	Lombinhos de porco com cogumelos, arroz e legumes salteados (cenoura e couve-branca) ⁶	757	180	5,1	1,3	19,3	1,1	12,6	0,2
Dieta	Lombinhos de porco grelhados com arroz e legumes cozidas ⁶	775	184	3,9	1,2	21,1	0,3	14,2	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de mistura com queijo ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	321	77	2,2	1,3	9,6	1,9	4,5	0,4
Terça									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura+ 1 peça de fruta) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	359	86	1,2	0,7	14,6	6,1	3,4	0,2
Meio da manhã	iogurte sólido magro ⁷	175	41	0,2	0,1	4,8	4,8	4,4	0,2
Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora ⁶	235	56	0,7	0,1	8,4	0,9	2,8	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de alho-francês e abóbora com peixe ^{6,8}	254	60	0,8	0,2	7,0	0,7	5,2	0,1
Prato	Bacalhau desfiado com broa com batata cozida, espinafres e salada de tomate e azeitonas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	621	149	4,7	1,1	13,3	2,3	5,9	1,2
Dieta	Cozido de bacalhau ⁶	552	132	3,6	0,9	9,9	0,5	8,4	1,6
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada/fruta e pão de mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	232	55	0,4	0,1	9,9	3,9	2,4	0,3
Quarta									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas maria+ 1 peça de fruta) ^{1,4,7,11}	400	95	1,9	1,0	15,8	7,7	3,1	0,1
Meio da manhã	Purê de maçã + pera	269	63	0,2	0,0	14,0	13,0	0,3	0,0
Sopa	Sopa de repolho ⁶	228	54	0,8	0,2	9,3	0,9	1,3	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de repolho com carne ⁶	275	65	0,9	0,2	7,4	0,7	5,9	0,1
Prato	Arroz à valenciana com salada de alface e couve-roxa ^{1,2,6,7,10,12,14}	665	158	5,2	1,5	14,6	0,9	12,5	0,4
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface ⁶	766	181	2,1	0,4	22,0	0,1	17,3	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada/fruta e pão de mistura com doce ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	211	50	0,2	0,1	9,8	3,7	2,0	0,2
Quinta									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura+ 1 peça de fruta) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	359	86	1,2	0,7	14,6	6,1	3,4	0,2
Meio da manhã	Gelatina 0% açúcar	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sopa	Sopa de nabos ⁶	230	54	0,8	0,1	9,3	1,0	1,3	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de nabos com peixe ^{6,8}	251	60	0,9	0,2	7,6	0,8	4,3	0,1
Prato	Salmão no forno com molho de limão, couscous e cenoura raspada ^{1,4}	1100	263	16,9	3,2	13,8	0,9	13,5	0,2
Dieta	Salmão grelhado com couscous e cenoura raspada ^{1,4}	1035	248	15,8	3,0	12,5	0,8	13,3	0,2
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de mistura com queijo de barrar ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Sexta									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+papa láctea+ 1 peça de fruta) ^{1,7}	255	61	1,2	0,6	9,6	5,7	2,4	0,1
Meio da manhã	iogurte magro líquido ⁷	139	33	0,2	0,1	3,7	3,7	3,4	0,1
Sopa	Penca e feijão-vermelho ⁶	288	68	0,5	0,1	11,5	0,9	2,6	0,1
Sopa enriquecida	Penca e feijão-vermelho com frango ⁶	320	76	0,6	0,1	9,3	0,7	6,8	0,1
Prato	Perna de frango assada com alecrim, massa macaronete e salada de alface e couve-roxa ^{1,6,10,12}	753	178	4,0	0,9	17,8	1,4	14,5	0,3
Dieta	Frango assado, em cru, massa macaronete e legumes cozidos (repolho e cenoura) ^{1,6,10}	707	167	2,8	0,7	17,7	1,5	16,0	0,4
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada/fruta e pão de mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	233	55	0,4	0,1	9,8	3,7	2,6	0,3
Sábado									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas torradas+ 1 peça de fruta) ^{1,3,5,6,7,8}	400	95	1,9	1,0	15,7	7,9	3,2	0,1
Meio da manhã	Purê de maçã	241	57	0,2	0,0	13,0	11,0	0,2	0,0
Sopa	Creme de cenoura	221	52	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
Sopa enriquecida	Creme de cenoura com peixe ⁶	245	58	0,9	0,1	7,8	0,7	4,4	0,1
Prato	Pescada cozida com batata cozida, ovo, couve-lombarda e molho verde ^{3,4}	342	81	0,8	0,1	10,5	0,8	7,2	0,1
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e couve-lombarda ⁶	543	130	3,8	0,9	9,3	0,4	8,3	0,3
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de mistura com queijo ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	321	77	2,2	1,3	9,6	1,9	4,5	0,4
Domingo									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura+ 1 peça de fruta) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	359	86	1,2	0,7	14,6	6,1	3,4	0,2
Meio da manhã	iogurte sólido magro ⁷	175	41	0,2	0,1	4,8	4,8	4,4	0,2
Sopa	Sopa de feijão-branco e nabiças ⁶	291	69	0,5	0,1	11,5	0,9	2,7	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de feijão-branco e nabiças com carne ⁶	321	76	0,6	0,2	9,3	0,7	6,8	0,1
Prato	Coxa de peru assada com batata assada, arroz e salada de alface e cenoura raspada ^{1,2}	519	123	2,4	0,5	9,5	0,7	14,3	0,2
Dieta	Coxa de peru assada, ao natural, com arroz e salada ⁶	539	128	2,2	0,5	6,3	0,2	19,1	0,2
Sobremesa	Abacaxi	201	47	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada/fruta e pão de mistura com marmelada ou doce ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	298	71	0,3	0,1	14,3	7,7	2,2	0,2

Ana Henriques Silva – Nutricionista (n.º cédula 3512N)

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota 2: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Nota 3: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias, produtos ou seus derivados: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre e sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas

Ementa

Cantina Social

ERPI ADULTOS

Semana de 21 a 27 de outubro de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+papa láctea+1 peça de fruta) ^{1,7}	255	61	1,2	0,6	9,6	5,7	2,4	0,1
Meio da manhã	Purê de maçã + noz + amêndoas ^{1,5,6,8,11}	465	111	5,4	0,2	12,8	10,3	1,8	0,0
Sopa	Sopa de feijão-verde ⁶	219	52	0,4	0,1	9,4	0,9	1,4	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de feijão-verde com carne ⁶	343	82	3,0	1,0	7,5	0,7	5,1	0,1
Prato	Feijoada de carne com arroz ^{2,7,12}	961	229	9,2	3,0	19,1	1,1	14,7	0,5
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface ⁶	652	154	2,4	0,5	12,9	0,1	19,0	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de mistura com queijo ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	321	77	2,2	1,3	9,6	1,9	4,5	0,4
Terça									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura+1 peça de fruta) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	359	86	1,2	0,7	14,6	6,1	3,4	0,2
Meio da manhã	Iogurte sólido magro ⁷	175	41	0,2	0,1	4,8	4,8	4,4	0,2
Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura ⁶	218	52	0,5	0,1	9,4	0,8	1,4	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de couve-flor e cenoura com peixe ^{4,6}	241	57	0,6	0,1	7,8	0,7	4,2	0,1
Prato	Bacalhau com natas e legumes salteados ^{1,3,4,5,6,7}	730	175	7,0	2,8	13,8	0,9	5,7	0,9
Dieta	Cozido de bacalhau ⁴	552	132	3,6	0,9	9,9	0,5	8,4	1,6
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada/fruta e pão de mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	232	55	0,4	0,1	9,9	3,9	2,4	0,3
Quarta									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura+1 peça de fruta) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	400	95	1,9	1,0	15,8	7,7	3,1	0,1
Meio da manhã	Purê de maçã + pera	269	63	0,2	0,0	14,0	13,0	0,3	0,0
Sopa	Sopa de couve-lombarda ⁶	215	51	0,4	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de couve-lombarda com carne ⁶	264	62	0,6	0,1	7,3	0,7	6,0	0,1
Prato	Arroz de aves (peito de peru e frango) gratinado com salada de alface e laranja ⁴	748	177	2,8	0,6	20,5	0,4	15,8	0,2
Dieta	Arroz simples de aves (pato e frango) com salada de alface	957	227	9,0	1,6	20,5	0,5	15,6	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada/fruta e pão de mistura com doce ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	211	50	0,2	0,1	9,8	3,7	2,0	0,2
Quinta									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura+1 peça de fruta) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	359	86	1,2	0,7	14,6	6,1	3,4	0,2
Meio da manhã	Gelatina 0% açúcar	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sopa	Couve-coração e lentilhas ^{1,4,10,11}	369	87	0,9	0,2	14,3	0,8	3,7	0,1
Sopa enriquecida	Couve-coração e lentilhas com peixe ^{1,4,6,10,11}	366	87	1,0	0,2	11,8	0,7	6,0	0,1
Prato	Filetes de pescada panados no forno com salada russa, alface e azeitonas ^{1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	524	125	2,3	0,5	15,7	2,2	5,2	0,3
Dieta	Pescada cozida com salada russa ^{3,4}	340	80	0,9	0,1	9,8	0,9	7,6	0,5
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de mistura com queijo de barrar ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Sexta									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+papa láctea+1 peça de fruta) ^{1,7}	255	61	1,2	0,6	9,6	5,7	2,4	0,1
Meio da manhã	Iogurte magro líquido ⁷	139	33	0,2	0,1	3,7	3,7	3,4	0,1
Sopa	Canja de galinha (com massinhas) ^{1,4,10}	305	72	1,7	0,3	9,5	1,1	4,4	0,2
Sopa enriquecida	Canja de galinha (com massinhas) ^{1,4,10}	470	112	5,4	1,6	6,4	0,7	9,3	0,2
Prato	Pá de porco assada com batata assada e legumes salteados (cenoura e feijão-verde) ^{5,12}	562	134	5,8	1,8	9,9	1,0	7,8	0,2
Dieta	Pá de porco assada, ao natural, com batata e legumes cozidos ⁶	562	134	5,7	1,8	10,3	0,9	8,2	0,2
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada/fruta e pão de mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	233	55	0,4	0,1	9,8	3,7	2,6	0,3
Sábado									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas torradas+1 peça de fruta) ^{1,3,5,6,7,8}	400	95	1,9	1,0	15,7	7,9	3,2	0,1
Meio da manhã	Purê de maçã	241	57	0,2	0,0	13,0	11,0	0,2	0,0
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura ⁶	240	57	0,8	0,2	9,5	0,9	1,6	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de ervilhas e cenoura com peixe ^{4,6}	260	62	0,9	0,2	7,8	0,8	4,4	0,1
Prato	Filete de salmão no forno com ervas aromáticas e arroz de brócolos ^{4,6,12}	1027	246	14,5	2,7	16,3	0,4	11,0	0,1
Dieta	Filete de salmão grelhado com ervas aromáticas e arroz de brócolos ^{6,6}	1066	255	14,6	2,8	17,8	0,1	12,2	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de mistura com queijo ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	321	77	2,2	1,3	9,6	1,9	4,5	0,4
Domingo									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura+1 peça de fruta) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	359	86	1,2	0,7	14,6	6,1	3,4	0,2
Meio da manhã	Iogurte sólido magro ⁷	175	41	0,2	0,1	4,8	4,8	4,4	0,2
Sopa	Sopa de nabos ⁶	230	54	0,8	0,1	9,3	1,0	1,3	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de nabos com carne ⁶	268	63	1,2	0,3	8,0	0,8	4,1	0,1
Prato	Coelho assado com batata assada, arroz de cenoura e salada de alface e couve-roxa ^{1,2}	589	140	2,7	0,7	18,4	0,8	7,8	0,2
Dieta	Frango assado, ao natural, com arroz de cenoura e salada ⁴	684	162	2,6	0,6	19,4	0,6	13,0	0,3
Sobremesa	Pêssego e ananás em calda ¹²	400	94	0,1	0,0	22,3	22,3	0,2	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada/fruta e pão de mistura com marmelada ou doce ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	298	71	0,3	0,1	14,3	7,7	2,2	0,2

Ana Henriques Silva – Nutricionista (n.º cédula 3512N)

AH Silva

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota 2: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Nota 3: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias, produtos ou seus derivados: 1) Cereais que contém glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoads 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre e sulfitos 13) Tremeço 14) Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas

Ementa

Cantina Social

ERPI ADULTOS

Semana de 28 de outubro a 3 de novembro de 2024

Almoço

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Pequeno-almoço	231	55	0.2	0.1	10.5	2.1	2.5	0.3
Pequeno-almoço 1	255	61	1.2	0.6	9.6	5.7	2.4	0.1
Meio da manhã	465	111	5.4	0.2	12.8	10.3	1.8	0.0
Sopa	221	52	0.5	0.1	9.4	1.0	1.5	0.1
Sopa enriquecida	278	66	1.2	0.4	7.5	0.8	5.3	0.1
Prato	884	211	9.4	3.1	17.6	1.5	11.1	0.3
Dieta	819	196	9.7	3.0	11.9	1.3	12.4	0.4
Sobremesa	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
Lanche	321	77	2.2	1.3	9.6	1.9	4.5	0.4

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Pequeno-almoço	231	55	0.2	0.1	10.5	2.1	2.5	0.3
Pequeno-almoço 1	359	86	1.2	0.7	14.6	6.1	3.4	0.2
Meio da manhã	175	41	0.2	0.1	4.8	4.8	4.4	0.2
Sopa	235	56	0.7	0.1	8.4	0.9	2.8	0.1
Sopa enriquecida	254	60	0.8	0.2	7.0	0.7	5.2	0.1
Prato	515	123	1.0	0.6	16.7	1.5	5.1	0.3
Dieta	642	154	3.5	1.0	18.2	1.5	5.4	0.4
Sobremesa	201	47	0.2	0.0	8.9	8.9	1.1	0.0
Lanche	232	55	0.4	0.1	9.9	3.9	2.4	0.3

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Pequeno-almoço	231	55	0.2	0.1	10.5	2.1	2.5	0.3
Pequeno-almoço 1	400	95	1.9	1.0	15.8	7.7	3.1	0.1
Meio da manhã	269	63	0.2	0.0	14.0	13.0	0.3	0.0
Sopa	228	54	0.8	0.2	9.3	0.9	1.3	0.1
Sopa enriquecida	275	65	0.9	0.2	7.4	0.7	5.9	0.1
Prato	968	231	9.5	3.4	19.1	1.8	14.6	0.3
Dieta	721	170	1.3	0.3	21.6	0.3	16.8	0.3
Sobremesa	199	47	0.4	0.0	9.4	9.4	0.3	0.0
Lanche	211	50	0.2	0.1	9.8	3.7	2.0	0.2

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Pequeno-almoço	231	55	0.2	0.1	10.5	2.1	2.5	0.3
Pequeno-almoço 1	359	86	1.2	0.7	14.6	6.1	3.4	0.2
Meio da manhã	323	76	0.0	0.0	19.0	18.0	0.0	0.2
Sopa	288	68	0.5	0.1	11.5	0.9	2.6	0.1
Sopa enriquecida	298	71	0.6	0.1	9.6	0.7	5.1	0.1
Prato	691	165	1.6	0.8	18.5	0.8	9.9	0.2
Dieta	561	134	3.9	0.9	9.7	0.6	8.4	0.3
Sobremesa	188	44	0.1	0.0	8.7	8.7	0.7	0.0
Lanche	231	55	0.2	0.1	10.5	2.1	2.5	0.3

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Pequeno-almoço	231	55	0.2	0.1	10.5	2.1	2.5	0.3
Pequeno-almoço 1	255	61	1.2	0.6	9.6	5.7	2.4	0.1
Meio da manhã	139	33	0.2	0.1	3.7	3.7	3.4	0.1
Sopa	222	53	0.7	0.1	8.9	0.8	1.5	0.1
Sopa enriquecida	341	81	3.2	1.0	7.1	0.7	5.1	0.1
Prato	1000	238	9.3	4.3	29.1	1.0	8.3	0.7
Dieta	944	225	10.5	3.5	17.6	0.3	14.3	0.3
Sobremesa	253	60	0.5	0.1	10.9	10.9	1.1	0.0
Lanche	233	55	0.4	0.1	9.8	3.7	2.6	0.3

Sábado

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Pequeno-almoço	231	55	0.2	0.1	10.5	2.1	2.5	0.3
Pequeno-almoço 1	400	95	1.9	1.0	15.7	7.9	3.2	0.1
Meio da manhã	241	57	0.2	0.0	13.0	11.0	0.2	0.0
Sopa	221	52	0.7	0.1	9.5	0.9	1.4	0.1
Sopa enriquecida	279	66	1.5	0.4	7.6	0.7	5.2	0.1
Prato	510	121	2.8	0.5	13.8	1.2	8.5	0.2
Sobremesa	441	104	0.4	0.1	21.8	19.6	1.6	0.0
Lanche	321	77	2.2	1.3	9.6	1.9	4.5	0.4

Domingo

	VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Pequeno-almoço	231	55	0.2	0.1	10.5	2.1	2.5	0.3
Pequeno-almoço 1	359	86	1.2	0.7	14.6	6.1	3.4	0.2
Meio da manhã	175	41	0.2	0.1	4.8	4.8	4.4	0.2
Sopa	291	69	0.5	0.1	11.5	0.9	2.7	0.1
Sopa enriquecida	317	75	1.0	0.2	9.3	0.7	5.8	0.1
Prato	738	175	3.7	0.8	18.8	1.3	13.1	0.3
Dieta	761	180	3.0	0.7	18.9	1.4	17.4	0.3
Sobremesa	199	47	0.4	0.0	9.4	9.4	0.3	0.0
Lanche	298	71	0.3	0.1	14.3	7.7	2.2	0.2

Ana Henriques Silva – Nutricionista (n.º cédula 3512N)

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota 2: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Nota 3: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias, produtos ou seus derivados: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre e sulfitos 13) Tremeço 14) Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas

Ementa

Cantina Social

ERPI ADULTOS

Semana de 4 a 10 de novembro de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+papa láctea+1 peça de fruta) ^{1,7}	255	61	1,2	0,6	9,6	5,7	2,4	0,1
Meio da manhã	Purê de maçã + noz + amêndoa ^{1,5,6,11}	465	111	5,4	0,2	12,8	10,3	1,8	0,0
Sopa	Sopa de feijão-verde ⁶	219	52	0,4	0,1	9,4	0,9	1,4	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de feijão-verde com carne ⁶	276	65	1,2	0,4	7,6	0,7	5,1	0,1
Prato	Jardineira (carne de vaca e peru) com salada de alface ^{6,7,12}	561	134	5,2	1,9	7,6	1,0	12,9	0,2
Dieta	Jardineira simples de peru com salada ⁶	420	99	1,2	0,3	7,7	1,0	13,4	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de mistura com queijo ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	321	77	2,2	1,3	9,6	1,9	4,5	0,4
Terça									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura+1 peça de fruta) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	359	86	1,2	0,7	14,6	6,1	3,4	0,2
Meio da manhã	iogurte sólido magro ⁷	175	41	0,2	0,1	4,8	4,8	4,4	0,2
Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura ⁶	218	52	0,5	0,1	9,4	0,8	1,4	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de couve-flor e cenoura com peixe ^{6,4}	241	57	0,6	0,1	7,8	0,7	4,2	0,1
Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão-vermelho e salada de alface e tomate ^{1,2,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	892	212	2,7	1,3	29,2	1,4	8,9	1,0
Dieta	Cozido de bacalhau ⁶	566	135	3,6	0,9	10,2	0,7	8,5	1,7
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada/fruta e pão de mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	232	55	0,4	0,1	9,9	3,9	2,4	0,3
Quarta									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas maria+1 peça de fruta) ^{1,6,7,11}	400	95	1,9	1,0	15,8	7,7	3,1	0,1
Meio da manhã	Purê de maçã + pera	269	63	0,2	0,0	14,0	13,0	0,3	0,0
Sopa	Sopa de couve-lombarda ⁶	215	51	0,4	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de couve-lombarda com carne ⁶	272	64	1,1	0,4	7,4	0,7	5,1	0,1
Prato	Rancho (macaronete, carne de vaca, entrecosto, chouriça, grão-de-bico, cenoura e hortaliça) ^{1,3,6,7,10,12}	1021	243	10,3	3,2	22,1	2,3	14,1	0,4
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e salada de alface ⁶	766	181	2,1	0,4	22,0	0,1	17,3	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada/fruta e pão de mistura com doce ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	211	50	0,2	0,1	9,8	3,7	2,0	0,2
Quinta									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura+1 peça de fruta) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	359	86	1,2	0,7	14,6	6,1	3,4	0,2
Meio da manhã	Gelatina 0% açúcar	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sopa	Couve-coração e lentilhas ^{1,6,10,11}	369	87	0,9	0,2	14,3	0,8	3,7	0,1
Sopa enriquecida	Couve-coração e lentilhas com peixe ^{1,4,6,10,11}	358	85	0,8	0,2	12,0	0,7	5,8	0,1
Prato	Abrótea assada com batata assada e arroz de açafrão com salada de alface e tomate ^{1,4,6,12}	561	133	2,1	0,4	19,0	0,9	7,0	0,2
Dieta	Abrótea grelhada com arroz de cenoura e salada ⁶	563	133	0,6	0,1	19,7	0,5	11,1	0,2
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de mistura com queijo de barrar ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Sexta									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+papa láctea+1 peça de fruta) ^{1,7}	255	61	1,2	0,6	9,6	5,7	2,4	0,1
Meio da manhã	iogurte magro líquido ⁷	139	33	0,2	0,1	3,7	3,7	3,4	0,1
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura ⁶	240	57	0,8	0,2	9,5	0,9	1,6	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de ervilhas e cenoura com frango ⁶	284	67	0,9	0,2	7,6	0,7	6,2	0,1
Prato	Frango estufado com cenoura-baby, brócolos, cogumelos e purê de batata ^{6,7,12}	326	77	2,2	0,5	5,1	0,8	7,8	0,2
Dieta	Frango estufado em cru com cenoura-baby, brócolos e batata cozida ^{6,12}	549	131	4,1	1,0	8,4	1,3	8,8	0,3
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada/fruta e pão de mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	233	55	0,4	0,1	9,8	3,7	2,6	0,3
Sábado									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas torradas+1 peça de fruta) ^{1,3,5,6,7,8}	400	95	1,9	1,0	15,7	7,9	3,2	0,1
Meio da manhã	Purê de maçã	241	57	0,2	0,0	13,0	11,0	0,2	0,0
Sopa	Sopa de espinafres ⁶	222	53	0,7	0,1	8,9	0,8	1,5	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de espinafres com peixe ^{6,4}	244	58	0,8	0,2	7,4	0,7	4,3	0,1
Prato	Bacalhau à Espanhola com couve-de-bruxelas ^{6,4}	348	83	0,9	0,2	9,9	0,8	6,9	1,1
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de mistura com queijo ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	321	77	2,2	1,3	9,6	1,9	4,5	0,4
Domingo									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura+1 peça de fruta) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	359	86	1,2	0,7	14,6	6,1	3,4	0,2
Meio da manhã	iogurte sólido magro ⁷	175	41	0,2	0,1	4,8	4,8	4,4	0,2
Sopa	Sopa de feijão-branco e nabijas ⁶	291	69	0,5	0,1	11,5	0,9	2,7	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de feijão-branco e nabijas com carne ⁶	394	94	2,9	1,0	9,3	0,7	6,0	0,1
Prato	Lombo do cachaço assado com batata assada, arroz e grelos salteados ^{6,12}	586	140	4,9	1,1	12,8	0,8	9,2	0,2
Dieta	Lombo do cachaço assado, ao natural, com arroz de grelos ^{6,12}	748	178	4,6	1,2	18,7	0,4	13,5	0,2
Sobremesa	Abacaxi	201	47	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada/fruta e pão de mistura com marmelada ou doce ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	298	71	0,3	0,1	14,3	7,7	2,2	0,2

Ana Henriques Silva – Nutricionista (n.º cédula 3512N)

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota 2: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Nota 3: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias, produtos ou seus derivados: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoads 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre e sulfitos 13) Tremeço 14) Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas

Ementa

Cantina Social

ERPI ADULTOS

Semana de 11 a 17 de novembro de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sai (g)
Segunda									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço I	Batido (leite meio-gordo+papa láctea+1 peça de fruta) ^{1,7}	255	61	1,2	0,6	9,6	5,7	2,4	0,1
Meio da manhã	Purê de maçã + noz + amêndoa ^{1,5,6,8,11}	465	111	5,4	0,2	12,8	10,3	1,8	0,0
Sopa	Sopa de brócolos ⁸	221	52	0,5	0,1	9,4	1,0	1,5	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de brócolos com carne ⁶	346	82	3,1	1,0	7,4	0,8	5,3	0,1
Prato	Bifanas de porco com arroz e repolho ^{6,12}	772	183	4,7	1,2	19,5	0,9	13,8	0,2
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz e repolho ⁶	776	184	3,5	1,2	20,9	0,1	16,0	0,2
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de mistura com queijo ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	321	77	2,2	1,3	9,6	1,9	4,5	0,4
Terça									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço I	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura+1 peça de fruta) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	359	86	1,2	0,7	14,6	6,1	3,4	0,2
Meio da manhã	iogurte sólido magro ⁷	175	41	0,2	0,1	4,8	4,8	4,4	0,2
Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora ⁸	235	56	0,7	0,1	8,4	0,9	2,8	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de alho-francês e abóbora com peixe ^{4,8}	254	60	0,8	0,2	7,0	0,7	5,2	0,1
Prato	Bacalhau à Brás com salada de alface, couve-rosa e azeitonas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	1005	241	15,1	1,8	14,7	1,9	9,8	1,7
Dieta	Cozido de bacalhau ⁴	338	80	0,4	0,1	0,0	0,0	19,0	3,8
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada/fruta e pão de mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	232	55	0,4	0,1	9,9	3,9	2,4	0,3
Quarta									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço I	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas maria+1 peça de fruta) ^{1,6,7,11}	400	95	1,9	1,0	15,8	7,7	3,1	0,1
Meio da manhã	Purê de maçã + pera	269	63	0,2	0,0	14,0	13,0	0,3	0,0
Sopa	Sopa de repolho ⁸	228	54	0,8	0,2	9,3	0,9	1,3	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de repolho com carne ⁶	283	67	1,4	0,5	7,5	0,7	5,0	0,1
Prato	Massa à lavradar ^{1,3,6,7,10,12}	968	231	9,5	3,4	19,1	1,8	14,6	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com cotovelos e couve cozida ^{1,6,10}	655	154	1,6	0,3	18,1	1,3	16,3	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada/fruta e pão de mistura com doce ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	211	50	0,2	0,1	9,8	3,7	2,0	0,2
Quinta									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço I	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura+1 peça de fruta) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	359	86	1,2	0,7	14,6	6,1	3,4	0,2
Meio da manhã	Gelatina 0% açúcar	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sopa	Sopa de abóbora	218	51	0,7	0,1	9,5	0,9	1,3	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de abóbora com peixe ⁴	238	56	0,8	0,1	8,3	0,8	3,5	0,1
Prato	Solha dourada com arroz de feijão-vermelho e salada de alface e tomate ^{1,3,4,8}	941	224	2,8	1,3	26,2	0,5	11,1	0,2
Dieta	Solha dourada com arroz de feijão-vermelho e salada de alface e tomate ^{1,3,4,8}	941	224	2,8	1,3	26,2	0,5	11,1	0,2
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de mistura com queijo ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Sexta									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço I	Batido (leite meio-gordo+papa láctea+1 peça de fruta) ^{1,7}	255	61	1,2	0,6	9,6	5,7	2,4	0,1
Meio da manhã	iogurte magro líquido ⁷	139	33	0,2	0,1	3,7	3,7	3,4	0,1
Sopa	Canja de galinha com massinhas ^{1,4,10}	305	72	1,7	0,3	9,5	1,1	4,4	0,2
Sopa enriquecida	Canja de galinha com massinhas ^{1,4,10}	305	72	1,7	0,3	9,5	1,1	4,4	0,2
Prato	Mini cozido de carne ^{1,3,6,7,12}	592	141	4,6	1,6	14,7	0,7	9,3	0,2
Dieta	Mini cozido de carne (sem enchidos)	576	137	4,4	1,4	14,8	0,7	9,0	0,1
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada/fruta e pão de mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	233	55	0,4	0,1	9,8	3,7	2,6	0,3
Sábado									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço I	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas torradas+1 peça de fruta) ^{1,3,5,6,7,8}	400	95	1,9	1,0	15,7	7,9	3,2	0,1
Meio da manhã	Purê de maçã	241	57	0,2	0,0	13,0	11,0	0,2	0,0
Sopa	Creme de cenoura	221	52	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
Sopa enriquecida	Creme de cenoura com peixe ⁴	245	58	0,9	0,1	7,8	0,7	4,4	0,1
Prato	Lombos de pescada estufados com tomate e pimento e arroz e legumes salteados ^{2,4}	594	141	3,1	0,5	17,1	1,2	10,6	0,2
Dieta	Pescada estufada, ao natural, com arroz de cenoura e repolho ^{4,6}	592	140	2,6	0,4	17,5	1,0	10,5	0,3
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de mistura com queijo ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	321	77	2,2	1,3	9,6	1,9	4,5	0,4
Domingo									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço I	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura+1 peça de fruta) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	359	86	1,2	0,7	14,6	6,1	3,4	0,2
Meio da manhã	iogurte sólido magro ⁷	175	41	0,2	0,1	4,8	4,8	4,4	0,2
Sopa	Sopa de feijão-branco e nabiças ⁶	291	69	0,5	0,1	11,5	0,9	2,7	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de feijão-branco e nabiças com carne ⁶	324	77	0,6	0,2	9,3	0,7	6,9	0,1
Prato	frango assado com batata assada, arroz e salada de alface e tomate ^{6,12}	564	134	3,4	0,7	13,9	0,9	9,2	0,2
Dieta	frango assado, ao natural, com arroz e salada ^{6,12}	659	157	3,8	0,8	15,4	0,8	11,6	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada/fruta e pão de mistura com marmelada ou doce ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	298	71	0,3	0,1	14,3	7,7	2,2	0,2

Ana Henriques Silva – Nutricionista (n.º cédula 3512N)

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota 2: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Nota 3: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias, produtos ou seus derivados: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoads 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre e sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas

Ementa

Cantina Social

ERPI ADULTOS

Semana de 18 a 24 de novembro de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sol (g)
Segunda									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+papa láctea+1 peça de fruta) ^{1,7}	255	61	1,2	0,6	9,6	5,7	2,4	0,1
Meio da manhã	Puré de maçã + noz + amêndoa ^{1,5,6,8,11}	465	111	5,4	0,2	12,8	10,3	1,8	0,0
Sopa	Sopa de feijão-verde ⁶	219	52	0,4	0,1	9,4	0,9	1,4	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de feijão-verde com peru ⁶	268	64	0,6	0,1	7,5	0,7	6,1	0,1
Prato	Panados de peru com arroz de feijão-vermelho e salada de cenoura e tomate ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	889	211	2,5	1,1	22,5	0,7	14,1	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura e salada ⁴	620	146	1,2	0,3	18,9	0,8	14,0	0,2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de mistura com queijo ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	321	77	2,2	1,3	9,6	1,9	4,5	0,4
Terça									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura+1 peça de fruta) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	359	86	1,2	0,7	14,6	6,1	3,4	0,2
Meio da manhã	iogurte sólido magro ⁷	175	41	0,2	0,1	4,8	4,8	4,4	0,2
Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura ⁴	218	52	0,5	0,1	9,4	0,8	1,4	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de couve-flor e cenoura com peixe ^{4,6}	241	57	0,6	0,1	7,8	0,7	4,2	0,1
Prato	Pescada assada com arroz de cenoura e milho, e feijão-verde cozido ^{4,6}	709	168	2,8	0,6	21,5	0,3	11,4	0,2
Dieta	Pescada grelhada com arroz de cenoura e milho, e feijão-verde cozido ^{4,6}	693	164	2,2	0,4	22,4	0,3	11,9	0,2
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada/fruta e pão de mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	232	55	0,4	0,1	9,9	3,9	2,4	0,3
Quarta									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas maria+1 peça de fruta) ^{1,6,7,11}	400	95	1,9	1,0	15,8	7,7	3,1	0,1
Meio da manhã	Puré de maçã + pera	269	63	0,2	0,0	14,0	13,0	0,3	0,0
Sopa	Sopa de couve-lombarda ⁴	215	51	0,4	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de couve-lombarda com carne ⁶	264	62	0,6	0,1	7,3	0,7	6,0	0,1
Prato	Massa esparguete com frango estufado, ervilhas, cenoura e cogumelos ^{1,6,10}	652	154	2,4	0,6	16,5	2,0	14,5	0,2
Dieta	Massa esparguete com frango estufado em cru e cenoura ^{1,6,10}	670	159	2,5	0,6	17,0	2,0	15,0	0,2
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada/fruta e pão de mistura com doce ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	211	50	0,2	0,1	9,8	3,7	2,0	0,2
Quinta									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura+1 peça de fruta) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	359	86	1,2	0,7	14,6	6,1	3,4	0,2
Meio da manhã	Gelatina 0% açúcar	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sopa	Couve-coração e lentilhas ^{1,6,10,11}	369	87	0,9	0,2	14,3	0,8	3,7	0,1
Sopa enriquecida	Couve-coração e lentilhas com peixe ^{1,4,6,10,11}	366	87	1,0	0,2	11,8	0,7	6,0	0,1
Prato	Feijão-frade com atum, ovo e salada de alface e tomate ^{3,4}	577	137	3,3	0,6	16,9	1,0	8,7	0,5
Dieta	Salada de cubos de batata cozida, cenoura-baby, brócolos e lombos de pescada desfiados ^{2,4}	343	81	0,6	0,1	10,2	0,8	8,3	0,2
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de mistura com queijo de barrar ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Sexta									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+papa láctea+1 peça de fruta) ^{1,7}	255	61	1,2	0,6	9,6	5,7	2,4	0,1
Meio da manhã	iogurte magro líquido ⁷	139	33	0,2	0,1	3,7	3,7	3,4	0,1
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura ⁴	240	57	0,8	0,2	9,5	0,9	1,6	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de ervilhas e cenoura com carne ⁶	357	85	3,3	1,0	7,6	0,7	5,3	0,1
Prato	Rajões de porco com arroz e couve-portuguesa ^{5,6,12}	895	214	7,5	3,0	20,4	0,5	8,3	0,2
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz e couve-portuguesa ⁴	798	189	4,3	1,3	20,7	0,1	16,0	0,2
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada/fruta e pão de mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	233	55	0,4	0,1	9,8	3,7	2,6	0,3
Sábado									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas torradas+1 peça de fruta) ^{1,3,5,6,7,8}	400	95	1,9	1,0	15,7	7,9	3,2	0,1
Meio da manhã	Puré de maçã	241	57	0,2	0,0	13,0	11,0	0,2	0,0
Sopa	Sopa de espinafres ⁶	222	53	0,7	0,1	8,9	0,8	1,5	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de espinafres com peixe ^{4,6}	244	58	0,8	0,2	7,4	0,7	4,3	0,1
Prato	Bacalhau à Gomes de Sã com salada de tomate e pepino ^{3,4}	431	103	3,2	0,5	11,9	1,1	5,9	0,9
Dieta	Bacalhau à Gomes de Sã com salada de tomate e pepino ^{3,4}	431	103	3,2	0,5	11,9	1,1	5,9	0,9
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de mistura com queijo ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	321	77	2,2	1,3	9,6	1,9	4,5	0,4
Domingo									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura+1 peça de fruta) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	359	86	1,2	0,7	14,6	6,1	3,4	0,2
Meio da manhã	iogurte sólido magro ⁷	175	41	0,2	0,1	4,8	4,8	4,4	0,2
Sopa	Sopa de nabos ⁸	230	54	0,8	0,1	9,3	1,0	1,3	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de nabos com carne ⁶	351	84	3,3	1,0	7,4	0,8	5,1	0,1
Prato	Pá de porco assada, com laranja, batata assada e arroz e couve-portuguesa ^{5,6,12}	720	172	7,5	2,2	14,2	0,7	9,1	0,2
Dieta	Pá de porco assada, ao natural, com arroz branco e couve-portuguesa ⁴	924	220	9,4	2,9	19,5	0,1	12,6	0,2
Sobremesa	Abacaxi	201	47	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada/fruta e pão de mistura com marmelada ou doce ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	298	71	0,3	0,1	14,3	7,7	2,2	0,2

Ana Henriques Silva – Nutricionista (n.º cédula 3512N)

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota 2: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Nota 3: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias, produtos ou seus derivados: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre e sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas

Ementa

Cantina Social

ERPI ADULTOS

Semana de 25 de novembro a 1 de dezembro de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Segunda									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+papa láctea+1 peça de fruta) ^{1,7}	255	61	1,2	0,6	9,6	5,7	2,4	0,1
Meio da manhã	Purê de maçã + noz + amêndoa ^{1,5,6,8,11}	465	111	5,4	0,2	12,8	10,3	1,8	0,0
Sopa	Sopa de feijão-verde ⁶	219	52	0,4	0,1	9,4	0,9	1,4	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de feijão-verde com carne ⁶	276	65	1,2	0,4	7,6	0,7	5,1	0,1
Prato	Rissóis de carne e croquetes com arroz de cenoura e salada de pepino e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	1048	250	5,4	3,2	29,5	2,1	6,3	0,9
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz e legumes cozidos ⁶	745	177	3,9	1,2	19,1	0,3	14,5	0,2
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de mistura com queijo ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	321	77	2,2	1,3	9,6	1,9	4,5	0,4
Terça									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura+1 peça de fruta) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	359	86	1,2	0,7	14,6	6,1	3,4	0,2
Meio da manhã	iogurte sólido magro ⁷	175	41	0,2	0,1	4,8	4,8	4,4	0,2
Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura ⁶	218	52	0,5	0,1	9,4	0,8	1,4	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de couve-flor e cenoura com peixe ^{4,6}	241	57	0,6	0,1	7,8	0,7	4,2	0,1
Prato	Empadão de atum e feijão-verde ^{3,4,6,7,12}	455	109	5,4	0,9	8,0	0,2	5,9	0,5
Dieta	Salada de atum com batata e feijão-verde ^{3,4}	435	103	2,5	0,3	13,0	1,0	6,2	0,4
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada/fruta e pão de mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	232	55	0,4	0,1	9,9	3,9	2,4	0,3
Quarta									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas maria+1 peça de fruta) ^{1,6,7,11}	400	95	1,9	1,0	15,8	7,7	3,1	0,1
Meio da manhã	Purê de maçã + pera	269	63	0,2	0,0	14,0	13,0	0,3	0,0
Sopa	Creme de cenoura	221	52	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
Sopa enriquecida	Creme de cenoura com carne	347	83	3,4	1,0	7,5	0,7	5,2	0,1
Prato	Bifanas de porco com arroz e salada de alface e couve roxa ^{4,12}	771	183	5,2	1,3	18,9	0,9	13,4	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz e cenoura cozida ⁶	705	167	1,9	0,4	20,4	0,6	15,7	0,3
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada/fruta e pão de mistura com doce ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	211	50	0,2	0,1	9,8	3,7	2,0	0,2
Quinta									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura+1 peça de fruta) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	359	86	1,2	0,7	14,6	6,1	3,4	0,2
Meio da manhã	Gelatina 0% açúcar	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sopa	Coração e lentilhas ^{1,6,10,11}	369	87	0,9	0,2	14,3	0,8	3,7	0,1
Sopa enriquecida	Coração e lentilhas com peixe ^{1,4,6,10,11}	366	87	1,0	0,2	11,8	0,7	6,0	0,1
Prato	Salada de grão-de-bico com batata e bacalhau desfiado com salada de alface e cenoura raspada ^{3,4}	495	117	2,3	0,4	15,5	1,1	7,5	0,8
Dieta	Salada de grão-de-bico com batata e bacalhau desfiado com salada de alface e cenoura raspada ^{3,4}	520	123	2,4	0,4	16,3	1,0	7,9	0,8
Sobremesa	Tangerina	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de mistura com queijo de barrar ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Sexta									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+papa láctea+1 peça de fruta) ^{1,7}	255	61	1,2	0,6	9,6	5,7	2,4	0,1
Meio da manhã	iogurte magro líquido ⁷	139	33	0,2	0,1	3,7	3,7	3,4	0,1
Sopa	Sopa de couve-lombarda ⁶	215	51	0,4	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de couve-lombarda com carne ⁶	262	62	0,6	0,1	7,3	0,7	5,9	0,1
Prato	Bife de peru grelhado com arroz, feijão-preto e couve salteada ⁶	808	191	2,6	0,5	23,5	0,1	15,5	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz e couve cozida ⁶	666	157	1,9	0,4	19,3	0,1	14,6	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada/fruta e pão de mistura com fiambre de aves ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	233	55	0,4	0,1	9,8	3,7	2,6	0,3
Sabado									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas torradas+1 peça de fruta) ^{1,3,5,6,7,8}	400	95	1,9	1,0	15,7	7,9	3,2	0,1
Meio da manhã	Purê de maçã	241	57	0,2	0,0	13,0	11,0	0,2	0,0
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura ⁶	240	57	0,8	0,2	9,5	0,9	1,6	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de ervilhas e cenoura com peixe ⁶	260	62	0,9	0,2	7,8	0,8	4,4	0,1
Prato	Bacalhau assado com batata assada e arroz com salada de alface e couve-roxa ^{4,6}	544	129	2,8	0,5	14,7	0,6	8,9	1,5
Dieta	Bacalhau assado, ao natural, com arroz e salada de alface ^{4,6}	717	170	3,4	0,7	20,3	0,2	12,2	2,1
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada e pão de mistura com queijo ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	321	77	2,2	1,3	9,6	1,9	4,5	0,4
Domingo									
Pequeno-almoço	Leite/chá/cevada e pão de mistura com margarina ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	231	55	0,2	0,1	10,5	2,1	2,5	0,3
Pequeno-almoço 1	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura+1 peça de fruta) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	359	86	1,2	0,7	14,6	6,1	3,4	0,2
Meio da manhã	iogurte sólido magro ⁷	175	41	0,2	0,1	4,8	4,8	4,4	0,2
Sopa	Sopa de nabos ⁶	230	54	0,8	0,1	9,3	1,0	1,3	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de nabos com frango ⁶	277	65	0,9	0,2	7,4	0,8	6,1	0,1
Prato	Arroz de frango com salada de alface e tomate	692	164	2,5	0,4	19,5	0,4	15,2	0,2
Dieta	Arroz de frango com legumes cozidos	703	167	2,6	0,5	19,9	0,4	15,4	0,2
Sobremesa	Clementina	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite/chá/cevada/fruta e pão de mistura com marmelada ou doce ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	298	71	0,3	0,1	14,3	7,7	2,2	0,2

Ana Henriques Silva – Nutricionista (n.º cédula 3512N)

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota 2: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Nota 3: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias, produtos ou seus derivados: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoads 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre e sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas

Ementa

Cantina Social

ERPI ADULTOS

Semana de 14 a 20 de outubro de 2024

Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos ⁵	221	52	0,5	0,1	9,4	1,0	1,5	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de brócolos com peixe ^{4,6}	245	58	0,6	0,1	7,7	0,8	4,4	0,1
Prato	Cavala com salada russa e ovo raspado ^{3,4,6}	390	92	1,6	0,2	11,7	1,0	6,6	0,7
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0,9	0,5	9,6	3,7	1,9	0,1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas torradas) ^{1,3,5,6,7,8}	355	85	2,4	1,3	11,8	2,3	3,9	0,2
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora ⁶	235	56	0,7	0,1	8,4	0,9	2,8	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de alho-francês e abóbora com carne ⁶	284	67	1,3	0,4	6,9	0,7	6,0	0,1
Prato	Almôndegas estufadas com molho de tomate espartilho e cenoura ^{1,6,10,12}	836	199	8,3	3,3	19,0	3,0	8,9	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0,9	0,5	9,6	3,7	1,9	0,1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	306	73	1,5	0,9	10,6	0,2	4,0	0,3
Quarta									
Sopa	Sopa de nabo ⁶	230	54	0,8	0,1	9,3	1,0	1,3	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de nabo com peixe ^{6,8}	241	57	0,7	0,1	7,8	0,8	4,0	0,1
Prato	Abrótea no forno com batatinha assada e feijão-verde cozido ^{6,12}	389	93	2,2	0,4	9,6	0,6	7,1	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0,9	0,5	9,6	3,7	1,9	0,1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas de água e sal) ^{1,3,5,7,8,12}	357	85	2,5	0,9	11,5	0,7	4,0	0,1
Quinta									
Sopa	Caldo-verde ^{6,7,12}	258	61	1,4	0,4	9,8	0,7	1,7	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de legumes com carne	255	60	0,8	0,1	7,1	0,6	5,6	0,1
Prato	Bife de peru grelhado com macarrão e salada de alface e milho ^{1,6,10}	774	183	1,9	0,4	22,2	1,4	17,8	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0,9	0,5	9,6	3,7	1,9	0,1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	306	73	1,5	0,9	10,6	0,2	4,0	0,3
Sexta									
Sopa	Penca e feijão-vermelho ⁶	288	68	0,5	0,1	11,5	0,9	2,6	0,1
Sopa enriquecida	Penca e feijão-vermelho com peixe ^{4,6}	298	71	0,6	0,1	9,6	0,7	5,1	0,1
Prato	Bacalhau à Espanhola com couve-flor cozida ^{6,8}	343	81	0,8	0,2	10,2	0,8	6,7	1,1
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0,9	0,5	9,6	3,7	1,9	0,1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas maria) ^{1,6,7,11}	355	85	2,4	1,4	11,8	2,0	3,7	0,2
Sábado									
Sopa	Creme de cenoura	221	52	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
Sopa enriquecida	Creme de cenoura com carne	347	83	3,4	1,0	7,5	0,7	5,2	0,1
Prato	Alheira no forno com arroz de grelos salteados ^{1,6}	1000	238	9,3	4,3	29,1	1,0	8,3	0,7
Sobremesa	Pêssego ¹²	365	86	0,1	0,0	20,6	20,6	0,2	0,0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0,9	0,5	9,6	3,7	1,9	0,1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	306	73	1,5	0,9	10,6	0,2	4,0	0,3
Domingo									
Sopa	Sopa de feijão-branco e nabiças ⁵	291	69	0,5	0,1	11,5	0,9	2,7	0,1
Sopa enriquecida	Sopa de feijão-branco e nabiças com peixe ^{4,6}	295	70	0,4	0,1	9,3	0,7	5,7	0,1
Prato	Arroz de tamboril com mexilhão e salada de alface e tomate ^{4,14}	628	149	3,3	0,5	18,0	0,7	11,7	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0,9	0,5	9,6	3,7	1,9	0,1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas integrais) ^{1,3,5,7,8,11}	373	89	2,7	1,5	11,7	0,7	4,0	0,4

Ana Henriques Silva – Nutricionista (n.º cédula 3512N)

A. Silva

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota2: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Nota 3: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias, produtos ou seus derivados: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoados 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre e sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas

Ementa

Cantina Social

ERPI ADULTOS

Semana de 21 a 27 de outubro de 2024

Jantar

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ⁶	219	52	0.4	0.1	9.4	0.9	1.4	0.1
Sopa enriquecida	Sopa de feijão-verde com alabote ^{4,6}	253	60	0.7	0.1	7.5	0.7	5.0	0.1
Prato	Filete de alabote grelhado com batata à murro e couve-lombarda ⁴	388	92	1.8	0.3	9.4	0.6	9.0	0.2
Sobremesa	Kiwi	253	60	0.5	0.1	10.9	10.9	1.1	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas torradas) ^{1,3,5,6,7,8}	355	85	2.4	1.3	11.8	2.3	3.9	0.2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura ⁴	218	52	0.5	0.1	9.4	0.8	1.4	0.1
Sopa enriquecida	Sopa de couve-flor e cenoura com carne ⁶	273	65	1.2	0.4	7.6	0.7	5.0	0.1
Prato	Carne de vaca estufada com cenoura, espinafres e massa cotovelos ^{1,6,10,12}	838	200	8.9	3.0	15.3	2.0	12.3	0.3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	306	73	1.5	0.9	10.6	0.2	4.0	0.3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda ⁴	215	51	0.4	0.1	9.1	0.9	1.4	0.1
Sopa enriquecida	Sopa de couve-lombarda com peixe ^{4,6}	239	57	0.6	0.1	7.5	0.7	4.3	0.1
Prato	Caldeirada de peixe com tomate e pimentos ^{1,4,6,14}	384	91	1.8	0.3	9.8	0.8	7.7	0.1
Sobremesa	Tangerina	188	44	0.1	0.0	8.7	8.7	0.7	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas de água e sal) ^{1,3,5,7,8,12}	357	85	2.5	0.9	11.5	0.7	4.0	0.1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-coração e lentilhas ^{1,6,10,11}	369	87	0.9	0.2	14.3	0.8	3.7	0.1
Sopa enriquecida	Couve-coração e lentilhas com carne ^{1,6,10,11}	387	91	0.9	0.2	11.5	0.6	7.7	0.1
Prato	Stroganoff de frango com massa espiral e brócolos ^{1,6,7,10}	743	176	4.4	1.5	16.8	1.0	15.6	0.3
Sobremesa	Pera	199	47	0.4	0.0	9.4	9.4	0.3	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	306	73	1.5	0.9	10.6	0.2	4.0	0.3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura ⁴	240	57	0.8	0.2	9.5	0.9	1.6	0.1
Sopa enriquecida	Sopa de ervilhas e cenoura com peixe ^{4,6}	260	62	0.9	0.2	7.8	0.8	4.4	0.1
Prato	Bolinhas de bacalhau com arroz de ervilhas e salada de tomate ^{1,2,3,4,6,7,8,9,10,11,12,14}	822	179	2.2	1.1	29.1	0.6	3.7	0.6
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas maria) ^{1,6,7,11}	355	85	2.4	1.4	11.8	2.0	3.7	0.2

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha (com massinhas) ^{1,6,10}	305	72	1.7	0.3	9.5	1.1	4.4	0.2
Sopa enriquecida	Canja de galinha (com massinhas) ^{1,6,10}	305	72	1.7	0.3	9.5	1.1	4.4	0.2
Prato	Perna de frango assada no forno com batata e macedônia ¹²	445	105	2.4	0.5	10.2	0.7	8.2	0.2
Sobremesa	Laranja	201	47	0.2	0.0	8.9	8.9	1.1	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	306	73	1.5	0.9	10.6	0.2	4.0	0.3

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabos ⁶	230	54	0.8	0.1	9.3	1.0	1.3	0.1
Sopa enriquecida	Sopa de nabos com peixe ^{4,6}	249	59	0.9	0.2	8.1	0.9	3.6	0.1
Prato	Cozido de solha com milho de tomate e salada mista ⁴	560	134	4.1	1.0	10.6	1.0	6.8	0.2
Sobremesa	Banana	441	104	0.4	0.1	21.8	19.6	1.6	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas integrais) ^{1,3,5,7,8,11}	373	89	2.7	1.5	11.7	0.7	4.0	0.4

Ana Henriques Silva – Nutricionista (n.º cédula 3512N)

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota2: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Nota 3: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias, produtos ou seus derivados: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoados 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rijas 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre e sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas

Ementa

Cantina Social

ERPI ADULTOS

Semana de 28 de outubro a 3 de novembro de 2024

Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de brócolos ⁶	221	52	0.5	0.1	9.4	1.0	1.5	0.1
Sopa enriquecida	Sopa de brócolos com peixe ^{4,6}	255	60	0.7	0.1	7.4	0.8	5.1	0.1
Prato	Massada à Pescador (massa cotovelos, alabote, tamboril e ameijoas) com couve-flor ^{1,4,6,10,14}	650	154	3.9	0.6	17.7	1.5	11.7	0.3
Sobremesa	Kiwi	253	60	0.5	0.1	10.9	10.9	1.1	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas torradas) ^{1,3,5,6,7,8}	355	85	2.4	1.3	11.8	2.3	3.9	0.2
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora ⁴	235	56	0.7	0.1	8.4	0.9	2.8	0.1
Sopa enriquecida	Sopa de alho-francês e abóbora com carne ⁶	277	65	0.8	0.2	6.8	0.7	6.8	0.1
Prato	Arroz de carnes (frango e vitela) com salada mista ⁴	834	198	5.9	2.0	20.9	1.1	14.3	0.2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	306	73	1.5	0.9	10.6	0.2	4.0	0.3
Quarta									
Sopa	Sopa de repolho ⁶	228	54	0.8	0.2	9.3	0.9	1.3	0.1
Sopa enriquecida	Sopa de repolho com peixe ^{4,6}	250	59	0.9	0.2	7.6	0.7	4.2	0.1
Prato	Lombinhos de pescada com molho de marisco, purê de batata e macedônia de legumes ^{1,2,4,6,7,12}	349	83	1.7	0.6	7.7	0.3	8.1	0.6
Sobremesa	Tangerina	188	44	0.1	0.0	8.7	8.7	0.7	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas de água e sal) ^{1,3,5,7,8,12}	357	85	2.5	0.9	11.5	0.7	4.0	0.1
Quinta									
Sopa	Sopa à Lavrador ⁶	288	68	0.5	0.1	11.5	0.9	2.6	0.1
Sopa enriquecida	Sopa à Lavrador com carne ⁶	328	78	1.2	0.4	9.4	0.7	5.9	0.1
Prato	Empadão de carne com salada de alface, couve-roxa e tremoços ^{3,6,7,12}	402	96	5.2	2.6	6.6	0.7	5.8	0.2
Sobremesa	Pera	199	47	0.4	0.0	9.4	9.4	0.3	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	306	73	1.5	0.9	10.6	0.2	4.0	0.3
Sexta									
Sopa	Sopa de espinafres ⁶	222	53	0.7	0.1	8.9	0.8	1.5	0.1
Sopa enriquecida	Sopa de espinafres com peixe ^{4,6}	244	58	0.8	0.2	7.4	0.7	4.3	0.1
Prato	Bacalhau desfiado com grão-de-bico, cenoura couve-lombarda cozida ^{3,4,12}	496	118	2.6	0.3	14.5	1.1	7.9	0.9
Sobremesa	Banana	441	104	0.4	0.1	21.8	19.6	1.6	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas maria) ^{1,6,7,11}	355	85	2.4	1.4	11.8	2.0	3.7	0.2
Sábado									
Sopa	Crema de cenoura	221	52	0.7	0.1	9.5	0.9	1.4	0.1
Sopa enriquecida	Crema de cenoura com peixe ⁴	245	58	0.9	0.1	7.8	0.7	4.4	0.1
Prato	Figado de cebolada com batata cozida e repolho cozido	743	179	5.6	2.0	9.7	0.5	8.8	0.3
Sobremesa	Kiwi	253	60	0.5	0.1	10.9	10.9	1.1	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	306	73	1.5	0.9	10.6	0.2	4.0	0.3
Domingo									
Sopa	Sopa de feijão-branco e nabíças ⁶	291	69	0.5	0.1	11.5	0.9	2.7	0.1
Sopa enriquecida	Sopa de feijão-branco e nabíças com carne ⁶	332	79	1.2	0.4	9.4	0.7	6.0	0.1
Prato	Salada de atum com ovo picado, feijão-frade, alface, tomate e molho verde ^{3,4}	850	203	7.2	1.6	18.0	0.7	9.5	0.6
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas integrais) ^{1,3,5,7,8,11}	373	89	2.7	1.5	11.7	0.7	4.0	0.4

Ana Henriques Silva – Nutricionista (n.º cédula 3512N)

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota 2: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Nota 3: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias, produtos ou seus derivados: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre e sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas

Ementa

Cantina Social

ERPI ADULTOS

Semana de 4 a 10 de novembro de 2024

Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ⁶	219	52	0.4	0.1	9.4	0.9	1.4	0.1
Sopa enriquecida	Sopa de feijão-verde com peixe ^{4,6}	243	58	0.6	0.1	7.7	0.7	4.3	0.1
Prato	Pescada estufada com tomate, brócolos e arroz ^{4,6}	647	153	2.1	0.4	19.4	1.0	12.0	0.3
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas torradas) ^{1,3,5,6,7,8}	355	85	2.4	1.3	11.8	2.3	3.9	0.2
Terça									
Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura ⁴	218	52	0.5	0.1	9.4	0.8	1.4	0.1
Sopa enriquecida	Sopa de couve-flor e cenoura com carne ⁶	273	65	1.2	0.4	7.6	0.7	5.0	0.1
Prato	Moelas estufadas com batata e couve-flor cozida ^{1,2}	554	133	4.7	1.3	9.4	1.0	6.5	0.2
Sobremesa	Pera	199	47	0.4	0.0	9.4	9.4	0.3	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	306	73	1.5	0.9	10.6	0.2	4.0	0.3
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-lombarda ⁴	215	51	0.4	0.1	9.1	0.9	1.4	0.1
Sopa enriquecida	Sopa de couve-lombarda com peixe ^{4,6}	243	57	0.6	0.1	7.3	0.7	4.7	0.1
Prato	Estufado de finlureira (batata, cenoura, nabo e couve-coração) ^{4,6}	415	99	2.6	0.4	9.0	1.1	8.3	0.2
Sobremesa	Banana	441	104	0.4	0.1	21.8	19.6	1.6	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas de água e sal) ^{1,3,5,7,8,12}	357	85	2.5	0.9	11.5	0.7	4.0	0.1
Quinta									
Sopa	Couve-coração e lentilhas ^{1,6,10,11}	369	87	0.9	0.2	14.3	0.8	3.7	0.1
Sopa enriquecida	Couve-coração e lentilhas com carne ^{1,6,10,11}	396	94	1.5	0.5	11.7	0.7	6.8	0.1
Prato	Cubos de carne de vaca e peru guisados com legumes, feijão-branco e massa conchas ⁴	746	177	5.8	1.8	16.2	0.5	14.2	0.3
Sobremesa	Laranja	201	47	0.2	0.0	8.9	8.9	1.1	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	306	73	1.5	0.9	10.6	0.2	4.0	0.3
Sexta									
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura ⁴	240	57	0.8	0.2	9.5	0.9	1.6	0.1
Sopa enriquecida	Sopa de ervilhas e cenoura com peixe ^{4,6}	260	62	0.9	0.2	7.8	0.8	4.4	0.1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e macedónia de legumes ^{2,3,4,6,7,14}	790	188	4.2	1.1	30.1	0.7	5.8	0.5
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas maria) ^{1,6,7,11}	355	85	2.4	1.4	11.8	2.0	3.7	0.2
Sábado									
Sopa	Sopa de espinafres ⁴	222	53	0.7	0.1	8.9	0.8	1.5	0.1
Sopa enriquecida	Sopa de espinafres com carne ⁴	260	62	1.2	0.3	7.7	0.7	4.1	0.1
Prato	Esparguete com coelho e peru estufados e legumes ^{1,6,10,12}	612	145	3.4	0.7	12.3	1.6	15.2	0.2
Sobremesa	Kiwi	253	60	0.5	0.1	10.9	10.9	1.1	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	306	73	1.5	0.9	10.6	0.2	4.0	0.3
Domingo									
Sopa	Sopa de feijão-branco e nabijas ⁴	291	69	0.5	0.1	11.5	0.9	2.7	0.1
Sopa enriquecida	Sopa de feijão-branco e nabijas com ovo ^{3,4}	349	83	2.2	0.1	9.5	0.7	4.4	0.1
Prato	Arroz de atum com ovo e salada de alface e milho ^{3,4,6}	1012	241	9.3	1.2	25.6	0.0	11.8	0.8
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas integrais) ^{1,3,5,7,8,11}	373	89	2.7	1.5	11.7	0.7	4.0	0.4

Ana Henriques Silva – Nutricionista (n.º cédula 3512N)

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota 2: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Nota 3: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias, produtos ou seus derivados: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre e sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas

Ementa

Cantina Social

ERPI ADULTOS

Semana de 11 a 17 de novembro de 2024

Jantar

Segunda

Sopa	Sopa de brócolos ⁵
Sopa enriquecida	Sopa de brócolos com peixe ^{4,6}
Prato	Tentáculos de pato cozidos com batata cozida e couve-de-bruxelas ⁴
Sobremesa	Kiwi
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas torradas) ^{1,3,5,6,7,8}

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
221	52	0.5	0.1	9.4	1.0	1.5	0.1
245	58	0.6	0.1	7.7	0.8	4.4	0.1
449	107	2.8	0.7	6.4	0.3	9.9	0.4
253	60	0.5	0.1	10.9	10.9	1.1	0.0
231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
355	85	2.4	1.3	11.8	2.3	3.9	0.2

Terça

Sopa	Sopa de alho-francês e abóbora ⁸
Sopa enriquecida	Sopa de alho-francês e abóbora com carne ⁶
Prato	Costeletas grelhadas com arroz de brócolos e cogumelos e salada de tomate ⁶
Sobremesa	Pera
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
235	56	0.7	0.1	8.4	0.9	2.8	0.1
345	82	3.0	1.0	6.8	0.7	6.0	0.1
955	228	10.6	3.6	17.8	0.2	14.4	0.3
199	47	0.4	0.0	9.4	9.4	0.3	0.0
231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
306	73	1.5	0.9	10.6	0.2	4.0	0.3

Quarta

Sopa	Sopa de repolho ⁶
Sopa enriquecida	Sopa de repolho com peixe ^{4,6}
Prato	Maruca grelhada com batata cozida, cenoura e feijão-verde ⁴
Sobremesa	Banana
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas de água e sal) ^{1,3,5,7,8,12}

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
228	54	0.8	0.2	9.3	0.9	1.3	0.1
239	57	0.7	0.1	7.8	0.7	3.9	0.1
531	127	3.4	0.9	9.9	0.7	7.5	0.3
441	104	0.4	0.1	21.8	19.6	1.6	0.0
231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
357	85	2.5	0.9	11.5	0.7	4.0	0.1

Quinta

Sopa	Canja de galinha (com massinhas) ^{1,6,10}
Sopa enriquecida	Canja de galinha (com massinhas) ^{1,6,10}
Prato	Frango estufado com esparguete e salada de tomate e pepino ^{1,6,12}
Sobremesa	Maçã starking
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
276	65	0.6	0.1	10.4	0.7	4.3	0.2
276	65	0.6	0.1	10.4	0.7	4.3	0.2
677	160	2.8	0.8	16.9	2.0	14.9	0.3
269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
306	73	1.5	0.9	10.6	0.2	4.0	0.3

Sexta

Sopa	Sopa de espinafres ⁶
Sopa enriquecida	Sopa de espinafres com peixe ^{4,6}
Prato	Arroz de bacalhau com hortaliça ^{4,6}
Sobremesa	Pera
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas maria) ^{1,6,7,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
222	53	0.7	0.1	8.9	0.8	1.5	0.1
244	58	0.8	0.2	7.4	0.7	4.3	0.1
685	162	1.3	0.3	25.8	0.4	9.4	1.5
199	47	0.4	0.0	9.4	9.4	0.3	0.0
231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
355	85	2.4	1.4	11.8	2.0	3.7	0.2

Sábado

Sopa	Creme de cenoura
Sopa enriquecida	Creme de cenoura com carne
Prato	Esparguete à Bolonhesa com salada de alface e tomate ^{1,6,10,12}
Sobremesa	Maçã golden
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
221	52	0.7	0.1	9.5	0.9	1.4	0.1
279	66	1.5	0.4	7.6	0.7	5.2	0.1
858	205	8.0	4.0	19.8	2.7	10.7	0.2
269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
306	73	1.5	0.9	10.6	0.2	4.0	0.3

Domingo

Sopa	Sopa de feijão-branco e nabijas ⁵
Sopa enriquecida	Sopa de feijão-branco e nabijas com peixe ^{4,6}
Prato	Cozido de tintureira ^{3,4}
Sobremesa	Laranja
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas integrais) ^{1,3,5,7,8,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
291	69	0.5	0.1	11.5	0.9	2.7	0.1
303	72	0.7	0.1	9.3	0.7	5.6	0.1
349	82	0.9	0.1	9.9	0.8	8.2	0.2
201	47	0.2	0.0	8.9	8.9	1.1	0.0
231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
373	89	2.7	1.5	11.7	0.7	4.0	0.4

Ana Henriques Silva – Nutricionista (n.º cédula 3512N)

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota 2: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Nota 3: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias, produtos ou seus derivados: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre e sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas

Ementa

Cantina Social

ERPI ADULTOS

Semana de 18 a 24 de novembro de 2024

Jantar

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde ⁸	219	52	0.4	0.1	9.4	0.9	1.4	0.1
Sopa enriquecida	Sopa de feijão-verde com peixe ^{4,6}	243	58	0.6	0.1	7.7	0.7	4.3	0.1
Prato	Empadão de peixe com feijão-verde ^{2,3,4,6,7,12}	338	80	2.6	0.4	6.3	0.2	7.6	0.2
Sobremesa	Clementina	223	53	0.2	0.0	11.1	11.1	0.8	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,4,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas torradas) ^{1,3,5,6,7,8}	355	85	2.4	1.3	11.8	2.3	3.9	0.2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura ⁴	218	52	0.5	0.1	9.4	0.8	1.4	0.1
Sopa enriquecida	Sopa de couve-flor e cenoura com carne ⁶	337	80	3.0	1.0	7.5	0.6	5.0	0.1
Prato	Costeletas de porco grelhadas com purê de batata e legumes salteados ^{6,7,12}	548	131	8.0	2.6	5.4	0.2	9.2	0.2
Sobremesa	Kivi	253	60	0.5	0.1	10.9	10.9	1.1	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,4,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	306	73	1.5	0.9	10.6	0.2	4.0	0.3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda ⁶	215	51	0.4	0.1	9.1	0.9	1.4	0.1
Sopa enriquecida	Sopa de couve-lombarda com ovo ^{3,6}	290	69	2.1	0.1	7.5	0.7	3.5	0.1
Prato	Ovas mexidas com cogumelos com arroz de legumes ^{5,6}	804	192	5.0	0.7	21.9	0.6	6.5	0.2
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,4,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas de água e sal) ^{1,3,5,7,8,12}	357	85	2.5	0.9	11.5	0.7	4.0	0.1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Couve-coração e lentilhas ^{1,6,10,11}	369	87	0.9	0.2	14.3	0.8	3.7	0.1
Sopa enriquecida	Couve-coração e lentilhas com peixe ^{1,4,6,10,11}	366	87	1.0	0.2	11.8	0.7	6.0	0.1
Prato	Massa cotovelos de bacalhau com cenoura e hortaliça ^{1,4,6,10}	676	160	1.9	0.5	19.6	2.4	13.2	2.0
Sobremesa	Banana	441	104	0.4	0.1	21.8	19.6	1.6	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,4,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	306	73	1.5	0.9	10.6	0.2	4.0	0.3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura ⁴	240	57	0.8	0.2	9.5	0.9	1.6	0.1
Sopa enriquecida	Sopa de ervilhas e cenoura com peixe ^{4,6}	260	62	0.9	0.2	7.8	0.8	4.4	0.1
Prato	Bife de peru grelhado com macarrão salteado com cenoura, ervilhas e pimentos ^{1,6,10}	667	157	1.6	0.4	18.1	1.8	16.2	0.3
Sobremesa	Tangerina	188	44	0.1	0.0	8.7	8.7	0.7	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,4,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas maria) ^{1,4,7,11}	355	85	2.4	1.4	11.8	2.0	3.7	0.2

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres ⁶	222	53	0.7	0.1	8.9	0.8	1.5	0.1
Sopa enriquecida	Sopa de espinafres com peixe ^{4,6}	244	58	0.8	0.2	7.4	0.7	4.3	0.1
Prato	Arroz de lombinhos de peixe com cenoura e couve-pencas ^{2,4}	607	144	3.5	0.5	16.9	0.2	10.8	0.3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,4,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}	306	73	1.5	0.9	10.6	0.2	4.0	0.3

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabos ⁶	230	54	0.8	0.1	9.3	1.0	1.3	0.1
Sopa enriquecida	Sopa de nabos com carne ⁶	285	67	1.4	0.5	7.5	0.8	5.1	0.1
Prato	Bife de vitela com batata, ovo frito e salada de alface ^{5,6}	751	180	6.0	2.3	8.6	0.6	8.9	0.3
Sobremesa	Pera	199	47	0.4	0.0	9.4	9.4	0.3	0.0
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,4,7,11}	231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas integrais) ^{1,3,5,7,8,11}	373	89	2.7	1.5	11.7	0.7	4.0	0.4

Ana Henriques Silva – Nutricionista (n.º cédula 3512N)

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota 2: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Nota 3: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias, produtos ou seus derivados: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rijas 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre e sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas

Ementa

Cantina Social

ERPI ADULTOS

Semana de 25 de novembro a 1 de dezembro de 2024

Jantar

Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde ⁵
Sopa enriquecida	Sopa de feijão-verde com peixe ^{6,8}
Prato	Massa espiral tricolor com cavala, ovo cozido, tomate e abacaxi ^{1,3,4,6,10}
Sobremesa	Maçã royal gala
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas torradas) ^{1,3,5,6,7,8}

Terça

Sopa	Sopa de couve-flor e cenoura ⁴
Sopa enriquecida	Sopa de couve-flor e cenoura com carne ⁶
Prato	Hambúrguer de aves grelhado com esparguete, molho de tomate e feijão-verde ^{1,6,10,12}
Sobremesa	Laranja
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}

Quarta

Sopa	Creme de cenoura
Sopa enriquecida	Creme de cenoura com peixe ⁴
Prato	Aroz de polas malandro com salada de alface e tomate ^{1,4}
Sobremesa	Maçã golden
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas de água e sal) ^{1,3,5,7,8,12}

Quinta

Sopa	Coração e lentilhas ^{1,6,10,11}
Sopa enriquecida	Coração e lentilhas com carne ^{1,6,10,11}
Prato	Carne estufada com massa espirais e cenoura e ervilhas ^{1,6,10,12}
Sobremesa	Pera
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}

Sexta

Sopa	Sopa de couve-lombarda ⁴
Sopa enriquecida	Sopa de couve-lombarda com peixe ^{6,8}
Prato	Abrótea assada com batata e salada de alface e pepino ^{6,12}
Sobremesa	Maçã starking
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas maria) ^{1,6,7,11}

Sábado

Sopa	Sopa de ervilhas e cenoura ⁴
Sopa enriquecida	Sopa de ervilhas e cenoura com ovo ^{3,6}
Prato	Ensopado de carne com puré de batata e brócolos ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}
Sobremesa	Banana
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+pão de mistura) ^{1,2,3,4,6,7,8,10,11,12,13}

Domingo

Sopa	Sopa de nabos ⁶
Sopa enriquecida	Sopa de nabos com peixe ^{6,8}
Prato	Bacalhau à Espanhola com salada de alface e tomate ^{6,8}
Sobremesa	Kiwi
Ceia	Leite/chá/cevada com bolacha maria ^{1,6,7,11}
Ceia Passada	Batido (leite meio-gordo+3 bolachas integrais) ^{1,3,5,7,8,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
219	52	0.4	0.1	9.4	0.9	1.4	0.1
243	58	0.6	0.1	7.7	0.7	4.3	0.1
764	182	6.3	0.9	13.0	1.6	16.6	0.7
269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
355	85	2.4	1.3	11.8	2.3	3.9	0.2
VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
218	52	0.5	0.1	9.4	0.8	1.4	0.1
263	62	0.6	0.1	7.5	0.6	5.7	0.1
867	206	7.0	2.0	19.2	1.6	15.8	0.4
201	47	0.2	0.0	8.9	8.9	1.1	0.0
231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
306	73	1.5	0.9	10.6	0.2	4.0	0.3
VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
221	52	0.7	0.1	9.5	0.9	1.4	0.1
245	58	0.9	0.1	7.8	0.7	4.4	0.1
520	123	2.0	0.3	14.5	0.3	11.5	0.4
269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
357	85	2.5	0.9	11.5	0.7	4.0	0.1
VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
369	87	0.9	0.2	14.3	0.8	3.7	0.1
396	94	1.5	0.5	11.7	0.7	6.8	0.1
892	213	9.2	3.2	16.2	2.1	12.6	0.3
199	47	0.4	0.0	9.4	9.4	0.3	0.0
231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
306	73	1.5	0.9	10.6	0.2	4.0	0.3
VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
215	51	0.4	0.1	9.1	0.9	1.4	0.1
239	57	0.6	0.1	7.5	0.7	4.3	0.1
400	95	1.7	0.3	10.4	0.8	7.4	0.1
269	64	0.5	0.1	13.4	13.4	0.2	0.0
231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
355	85	2.4	1.4	11.8	2.0	3.7	0.2
VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
240	57	0.8	0.2	9.5	0.9	1.6	0.1
310	74	2.4	0.1	7.8	0.7	3.6	0.1
305	73	0.1	0.0	1.3	1.2	0.2	0.0
441	104	0.4	0.1	21.8	19.6	1.6	0.0
231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
306	73	1.5	0.9	10.6	0.2	4.0	0.3
VE (kJ)	VE (kcal)	Lip (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
230	54	0.8	0.1	9.3	1.0	1.3	0.1
251	60	0.9	0.2	7.6	0.8	4.3	0.1
346	82	0.8	0.2	10.1	1.0	6.9	1.1
253	60	0.5	0.1	10.9	10.9	1.1	0.0
231	55	0.9	0.5	9.6	3.7	1.9	0.1
373	89	2.7	1.5	11.7	0.7	4.0	0.4

Ana Henriques Silva – Nutricionista (n.º cédula 3512N)

Nota 1: Não é da responsabilidade da Sogenave qualquer alteração à presente proposta de ementa, a confeção e as capitações.

Nota 2: Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

Nota 3: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias, produtos ou seus derivados: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4)

Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rijas 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre e sulfitos 13) Tremoço 14)

Moluscos. Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas