

ementa₆

Semana de 6 a 10 de Fevereiro de 2023

			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês com couve flor	sopa (sulfitos); hambúrguer de aves (glúten, soja, sulfitos); hamburguer de quinoa (glúten, soja); pão (glúten)	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	hambúrguer no forno e massa esparguete		7,5	53,7	3,1	23,0	2,1	0,3	457,0
	Vegetariano	hambúrguer de quinoa com arroz de ervilhas		23,6	99,3	3,9	22,1	1,3	0,1	494,6
	Salada	tomate, milho e cenoura		2,8	8,6	1,3	0,6	0,0	0,0	50,7
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de espinafres e grão de bico	sopa (sulfitos); pescada; massa (glúten); soja; gelatina (sulfitos) pão (glúten)	2,4	17,1	8,1	1,5	0,2	0,2	90,9
	Prato	pescada no forno com arroz de cenoura		20,3	26,5	2,3	6,6	1,0	0,4	250,5
	Vegetariano	soja estufada com massa		20,5	32,3	5,7	15,3	2,1	0,1	351,6
	Salada	alface, tomate e pepino		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época / doce (gelatina)		1,1/ 22,2	16,5/ 0,0	16,3/ 0,0	0,5/ 0,0	0,2/ 0,0	0,0/ 0,0	74,9/ 89,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	creme de alface com nabo	sopa (sulfitos); pão (glúten)	6,8	18,4	10,2	2,1	0,2	0,3	119,0
	Prato	feijoada de carne com arroz		38,9	52,7	4,7	16,2	4,0	1,0	517,0
	Vegetariano	feijão encarnado estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e arroz		25,6	46,3	12,6	9,4	1,6	0,4	373,5
	Salada	alface, tomate e cenoura		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	de nabiças	sopa (sulfitos);ovos; fiambre (soja, leite, sulfitos, ovo, glúten); cogumelos (sulfitos); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	10,0	14,8	3,0	3,0	0,3	0,1	96,8
	Prato	ovos mexidos com fiambre e cogumelos e arroz branco		14,0	33,8	1,2	14,2	3,2	0,8	322,6
	Vegetariano	salada russa com seitan		32,4	30,7	8,1	20,6	2,1	1,3	439,1
	Salada	pepino, milho e tomate		18,5	37,9	2,7	15,9	2,4	0,3	372,3
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de feijão branco	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	4,1	16,4	5,4	1,9	0,2	0,5	99,7
	Prato	carne de porco estufada com massa		32,2	31,2	3,6	13,6	3,1	0,4	378,6
	Vegetariano	massa de legumes		11,0	59,7	5,0	4,8	0,8	0,2	331,7
	Salada	pepino, cenoura e tomate		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivos; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

10 de fevereiro Dia Mundial das Leguminosas, Nações Unidas.

Reconhecer a importância das leguminosas na alimentação dos povos de todo o mundo. Estes alimentos são uma grande fonte de proteína e tem um baixo teor de gordura, por isso o seu consumo é muito importante, por exemplo em situações de difícil acesso a laticínios e carne.



			alergêneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	de grelos	sopa (sulfitos); lulas à sevilhana (glúten, molusco); massa (glúten); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	10,0	14,8	3,0	3,0	0,3	0,1	96,8
	Prato	lulas à sevilhana com arroz de cenoura		21,4	71,0	2,0	30,0	2,7	0,2	648,8
	Vegetariano	massa com cenoura, feijão vermelho e cogumelos, alho francês e brócolos		11,5	63,4	8,7	5,0	0,8	0,2	349,3
	Salada	alface, cenoura e milho		2,4	4,0	3,8	0,3	0,0	0,1	27,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	creme de vegetais	sopa (sulfitos); massa (glúten); soja; pão (glúten)	3,7	19,2	4,7	1,4	0,1	0,2	98,5
	Prato	frango assado com massa		47,3	42,1	8,3	17,3	3,7	1,2	515,8
	Vegetariano	soja estufada com arroz de ervilhas		20,4	36,3	5,1	15,0	2,0	0,1	365,3
	Salada	tomate, milho e cenoura		1,5	9,9	3,1	0,5	0,0	0,3	49,7
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	à camponesa	sopa (sulfitos); massa (glúten); abrótea; pudim flan (leite); pão (glúten)	2,4	17,1	8,1	1,5	0,2	0,2	90,9
	Prato	massada de abrótea com cenoura e feijão verde		25,1	29,0	4,9	5,5	0,8	0,4	265,1
	Vegetariano	massa com brócolos, milho e ervilhas		14,6	36,6	5,9	8,8	1,3	0,2	286,5
	Salada	alface, tomate pepino		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época / doce (pudim flan)		1,1/ 4,9	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	0,5/ 3,5	0,2/ 1,5	0,0/ 0,1	74,9/ 99,1
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de abóbora com ervilha	sopa (sulfitos); cogumelos (sulfitos); pão (glúten)	2,8	16,5	6,9	1,4	0,2	0,2	89,5
	Prato	carne de porco estufada com arroz		23,5	33,8	1,6	9,6	2,2	0,2	320,6
	Vegetariano	arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos		6,5	32,0	1,8	6,0	0,9	0,2	211,4
	Salada	alface, tomate e cenoura		3,0	3,8	3,7	0,7	0,1	0,0	32,1
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de couve flor com nabiças	sopa (sulfitos); pescada; pão ralado (glúten); seitan (glúten, soja); pão (glúten)	5,3	12,6	5,1	2,3	0,1	0,2	103,2
	Prato	pescada gratinada com pão ralado e arroz branco		21,6	39,2	0,9	6,9	1,0	0,5	311,0
	Vegetariano	seitan estufado com batata corada		19,4	39,8	2,9	8,8	1,4	0,2	321,8
	Salada	pepino, milho e tomate		3,4	7,6	7,5	0,2	0,0	0,3	45,1
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.





			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa Prato Vegetariano Salada Sobremesa Pão	pausa letiva								
3ª-feira	Sopa Prato Vegetariano Salada Sobremesa Pão	carnaval								
4ª-feira	Sopa Prato Vegetariano Salada Sobremesa Pão	pausa letiva								
5ª-feira	Sopa	de curgete com alface	sopa (sulfitos); filete de maruca; pão (glúten)	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	filletes de maruca no forno com arroz de feijão		28,5	27,7	3,6	9,2	1,4	0,6	310,1
	Vegetariano	arroz de feijão com alho francês		20,0	35,0	4,2	6,5	1,1	0,1	405,9
	Salada	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	creme de brócolos	sopa (sulfitos); ovo; massa (glúten); pão (glúten)	5,1	14,6	5,1	1,8	0,2	0,3	95,8
	Prato	salada de frango (ovo ralado, massa, cenoura e milho)		34,7	16,6	3,6	20,6	4,5	0,6	390,8
	Vegetariano	massa de legumes		8,0	30,6	3,7	1,4	0,2	0,2	168,7
	Salada	alface, tomate e cenoura		1,4	3,7	3,5	0,2	0,0	0,1	21,4
	Sobremesa	fruta da época / fruta assada ou cozida		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

NOTA (*):
Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.



ementa,

Semana de 27 de Fevereiro a 3 de Março de 2023

			alergéneos (*)	Prot.	HC	Açúc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	creme de alho francês com cenoura e curgete	sopa (sulfitos); atum; massa (glúten); pão (glúten)	3,7	17,7	8,0	1,6	0,3	0,2	99,5
	Prato	bolonhesa de atum com cenoura e massa		26,1	23,7	3,1	17,5	1,7	1,1	358,2
	Vegetariano	legumes à bolonhesa com feijão branco e massa		18,9	54,4	4,9	6,7	1,1	0,2	359,3
	Salada	pepino, milho e tomate		1,6	8,2	1,5	0,7	0,1	0,2	45,3
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
3ª-feira	Sopa	de nabijas com feijão frade	sopa (sulfitos); cogumelos (sulfitos); leite creme (leite); pão (glúten)	5,0	21,2	8,4	2,0	0,5	0,6	96,5
	Prato	arroz de aves		40,6	39,8	0,6	9,9	1,7	0,5	415,6
	Vegetariano	feijão estufado com cogumelos e arroz		19,6	57,7	1,5	7,5	1,2	0,2	414,1
	Salada	pepino, cenoura e tomate		1,0	3,8	3,6	0,3	0,1	0,1	20,6
	Sobremesa	fruta da época / doce (leite creme)		1,1/ 4,9	16,5/ 12,1	16,3/ 12,1	0,5/ 3,6	0,2/ 1,5	0,0/ 0,1	74,9/ 99,1
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
4ª-feira	Sopa	de nabos com couve lombarda	sopa (sulfitos); filetes de pescada; seitan (glúten; soja); pão (glúten)	11,5	18,9	7,3	1,7	0,1	0,3	107,9
	Prato	salada camponesa com pescada no forno		25,9	23,6	2,6	19,0	3,3	0,3	371,4
	Vegetariano	salada camponesa com seitan		21,3	35,9	4,8	7,6	1,1	0,2	301,4
	Salada	alface, cenoura e milho		2,2	9,3	2,5	0,5	0,0	0,3	50,0
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
5ª-feira	Sopa	creme de couve flor com cenoura	sopa (sulfitos); massa (glúten); pão (glúten)	3,9	13,5	5,5	1,2	0,1	0,2	80,9
	Prato	lombo de porco no forno com massa		23,0	24,1	0,6	9,3	2,2	0,2	272,3
	Vegetariano	arroz de lentilhas e feijão verde salteado		18,1	62,5	3,1	7,7	1,1	0,2	399,8
	Salada	tomate, milho e cenoura		1,5	9,9	3,1	0,5	0,0	0,3	49,7
	Sobremesa	fruta da época/fruta cozida ou assada		1,1/ 0,4	16,5/ 18,3	16,3/ 18,3	0,5/ 0,7	0,2/ 0,1	0,0/ 0,0	74,9/ 78,0
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4
6ª-feira	Sopa	de grão de bico com agrião	sopa (sulfitos); filete de pescada; seitan (glúten, soja); massa (glúten); pão (glúten)	4,1	18,0	6,6	1,6	0,2	0,2	102,7
	Prato	filetes de pescada assados no forno com arroz		21,0	33,4	1,1	6,7	1,0	0,4	283,5
	Vegetariano	filetes de seitan com massa		20,0	32,8	3,8	9,2	1,7	0,2	299,5
	Salada	alface, tomate e pepino		1,6	2,0	1,9	0,4	0,1	0,0	16,9
	Sobremesa	fruta da época		1,1	16,5	16,3	0,5	0,2	0,0	74,9
	Pão	de mistura		4,1	24,2	0,9	0,6	0,1	0,7	121,4

NOTA (*):

Se não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são inofensivas; Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador; A declaração nutricional apresenta-se em função da captação prevista para cada dose individual. É disponibilizada fruta da época como alternativa ao doce.

LEGUMINOSAS NA SAÚDE

Contém na sua composição boa quantidade de **fibras** (entre 5 a 15 % do peso seco), o que lhes permite promover o controlo da saciedade.

Relativamente à constituição em **vitaminas**, destaca-se o fornecimento de vitaminas do complexo B, e quanto aos **minerais**, elege-se o ferro, o zinco, o magnésio, o potássio e o fósforo.

Em termos de **substâncias bioativas**, são fornecedoras interessantes de compostos fenólicos, flavonóides, isoflavonas e outros antioxidantes.

https://www.apn.org.pt/documentos/ebooks/E-book_leguminosas_2.pdf

