

ADPVT Ementa semanal nº1

			Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Total HC (g)	
2ª feira	P. Almoço	Leite ⁽¹⁾ , cevada ⁽²⁾ ou chá. Pão ⁽³⁾ com fiambre ^(4,5,6) ou queijo ⁽⁷⁾ ou manteiga ⁽⁸⁾ ou marmelada ⁽⁹⁾ .	355	17	11,3	45,6	
		Papa Nestum ^(10,11) com leite ⁽⁷⁾ .	191	7,8	3	33,1	
	Almoço	Sopa	Creme de legumes	82	1,5	3,5	11
		Sopa dieta*	Creme de legumes	82	1,5	3,5	11
		Prato principal	Atum ⁽¹²⁾ com ovo ⁽¹³⁾ e batata cozida	405	29	22,6	17
		Legumes	Feijão verde, cenoura	31	1,6	0,1	6,6
		Sobremesa	Maçã	63	0,2	0,6	14,7
		Prato dieta*	Atum ⁽¹²⁾ com ovo ⁽¹³⁾ e batata cozida	405	29	22,6	17
	Lanche	Leite ⁽¹⁾ , cevada ⁽²⁾ ou chá. Pão de mistura ⁽¹⁴⁾ com fiambre ^(4,5,6) ou queijo ⁽⁷⁾ ou manteiga ⁽⁸⁾ ou doce.	355	17	11,3	45,6	
	Jantar	Sopa	Courgette	98	2,3	3,8	13,5
		Sopa dieta*	Courgette	98	2,3	3,8	13,5
		Sobremesa	Maçã assada/ banana	66/43	0,3/2,4	0,5/0,6	15,7/14,7
Ceia	Leite ⁽¹⁾ , chá ou iogurte ⁽¹⁵⁾ e bolacha maria ^(16,17) .	214	5,6	6,4	32,5		
3ª feira	P. Almoço	Leite ⁽¹⁾ , cevada ⁽²⁾ ou chá. Pão ⁽³⁾ com fiambre ^(4,5,6) ou queijo ⁽⁷⁾ ou manteiga ⁽⁸⁾ ou marmelada ⁽⁹⁾ .	355	17	11,3	45,6	
		Papa Nestum ^(10,11) com leite ⁽⁷⁾ .	191	7,8	3	33,1	
	Almoço	Sopa	Couve galega	92	3,6	1,9	13
		Sopa dieta*	Couve galega	92	3,6	1,9	13
		Prato principal	Perna de frango assada com arroz	607	52,2	25	42
		Legumes	Salada de alface e tomate/Brócolos cozidos (SAD)	56/67	0,5/2,8	5,2/5,7	2,1/1,3
		Sobremesa	Pêra	45	0,3	0,4	10,3
		Prato dieta*	Perna de frango grelhada com arroz	551	54,2	24,3	28
	Lanche	Leite ⁽¹⁾ , cevada ⁽²⁾ ou chá. Pão de mistura ⁽¹⁴⁾ com fiambre ^(4,5,6) ou queijo ⁽⁷⁾ ou manteiga ⁽⁸⁾ ou doce.	355	17	11,3	45,6	
	Jantar	Sopa	Nabiças com chouriço ⁽¹⁸⁾	147	4,3	8,8	12,4
		Sopa dieta*	Nabiças	97	2,5	4	12,3
		Sobremesa	Maçã assada/kiwi	66/53	0,3/1,1	0,5/0,5	15,7/10,9
Ceia	Leite ⁽¹⁾ , chá ou iogurte ⁽¹⁵⁾ e bolacha maria ^(16,17) .	214	5,6	6,4	32,5		
4ª feira	P. Almoço	Leite ⁽¹⁾ , cevada ⁽²⁾ ou chá. Pão ⁽³⁾ com fiambre ^(4,5,6) ou queijo ⁽⁷⁾ ou manteiga ⁽⁸⁾ ou marmelada ⁽⁹⁾ .	355	17	11,3	45,6	
		Papa Nestum ^(10,11) com leite ⁽⁷⁾ .	191	7,8	3	33,1	
	Almoço	Sopa	Canja ⁽¹⁹⁾	195	6,9	11,5	15,7
		Sopa dieta*	Couve	96	2,3	3,8	13
		Prato principal	Sardinha ⁽²⁰⁾ torrada com batata assada e broa	386	31,5	17,5	20,4
		Legumes	Salada de alface e tomate/Couve bruxelas (SAD)	56/67	0,5/2,8	5,2/5,7	2,1/1,3
		Sobremesa	Banana	143	2,4	0,6	32,7
		Prato dieta*	Pescada ⁽²¹⁾ assada simples com batata cozida	308	25,7	11,4	20,4
	Lanche	Leite ⁽¹⁾ , cevada ⁽²⁾ ou chá. Pão de mistura ⁽¹⁴⁾ com fiambre ^(4,5,6) ou queijo ⁽⁷⁾ ou manteiga ⁽⁸⁾ ou doce.	355	17	11,3	45,6	
	Jantar	Sopa	Feijão com frango e couve coração	119	10,6	3,9	10,4
		Sopa dieta*	Cenoura	82	1,5	3,5	11
		Sobremesa	Maçã assada/ maçã	66/63	0,3/0,2	0,5/0,6	15,7/14,7
Ceia	Leite ⁽¹⁾ , chá ou iogurte ⁽¹⁵⁾ e bolacha maria ^(16,17) .	214	5,6	6,4	32,5		
5ª feira	P. Almoço	Leite ⁽¹⁾ , cevada ⁽²⁾ ou chá. Pão ⁽³⁾ com fiambre ^(4,5,6) ou queijo ⁽⁷⁾ ou manteiga ⁽⁸⁾ ou marmelada ⁽⁹⁾ .	355	17	11,3	45,6	
		Papa Nestum ^(10,11) com leite ⁽⁷⁾ .	191	7,8	3	33,1	
	Almoço	Sopa	Alho francês	95	2	3,8	13,5
		Sopa dieta*	Alho francês	95	2	3,8	13,5
		Prato principal	Pá porco/novilho estufada com massa ⁽²²⁾ cotovelo	339/381	33,6/34,3	16/20,9	13,9/13,7
		Legumes	Cenoura e ervilhas salteadas	94	1,6	7,1	6,6
		Sobremesa	Gelatina	60	0,5	0,5	15
		Prato dieta*	Febra grelhada com massa ⁽²²⁾ cotovelo	405	38,8	21,1	14,6
	Lanche	Leite ⁽¹⁾ , cevada ⁽²⁾ ou chá. Pão de mistura ⁽¹⁴⁾ com fiambre ^(4,5,6) ou queijo ⁽⁷⁾ ou manteiga ⁽⁸⁾ ou doce.	355	17	11,3	45,6	
	Jantar	Sopa	Couve lombardo com cenoura ralada	97	2,5	4	12,3
		Sopa dieta*	Couve lombardo com cenoura ralada	97	2,5	4	12,3
		Sobremesa	Maçã assada/ banana	66/43	0,3/2,4	0,5/0,6	15,7/14,7
Ceia	Leite ⁽¹⁾ , chá ou iogurte ⁽¹⁵⁾ e bolacha maria ^(16,17) .	214	5,6	6,4	32,5		
6ª feira	P. Almoço	Leite ⁽¹⁾ , cevada ⁽²⁾ ou chá. Pão ⁽³⁾ com fiambre ^(4,5,6) ou queijo ⁽⁷⁾ ou manteiga ⁽⁸⁾ ou marmelada ⁽⁹⁾ .	355	17	11,3	45,6	
		Papa Nestum ^(10,11) com leite ⁽⁷⁾ .	191	7,8	3	33,1	
	Almoço	Sopa	Feijão verde	98	2,3	3,8	13,5
		Sopa dieta*	Feijão verde	98	2,3	3,8	13,5
		Prato principal	Cavala ⁽²³⁾ grelhada com batata cozida e feijão frade	473	35,9	26,8	19,1
		Legumes	Ratatouille de legumes salteados	11	1,4	0,4	0,7
		Sobremesa	Melão	43	0,2	0,6	11
		Prato dieta*	Cavala ⁽²³⁾ grelhada com batata cozida	384	32,4	19,5	11,9
	Lanche	Leite ⁽¹⁾ , cevada ⁽²⁾ ou chá. Pão de mistura ⁽¹⁴⁾ com fiambre ^(4,5,6) ou queijo ⁽⁷⁾ ou manteiga ⁽⁸⁾ ou doce.	355	17	11,3	45,6	
	Jantar	Sopa	Couve com feijão (portuguesa)	122	3	3,8	18,8
		Sopa dieta*	Juliana de couve	82	1,5	3,5	11
		Sobremesa	Maçã assada/bolo ^(24,25)	66/273	0,3/4,4	0,5/15,8	15,7/28,2
Ceia	Leite ⁽¹⁾ , chá ou iogurte ⁽¹⁵⁾ e bolacha maria ^(16,17) .	214	5,6	6,4	32,5		
Sábado	P. Almoço	Leite ⁽¹⁾ , cevada ⁽²⁾ ou chá. Pão ⁽³⁾ com fiambre ^(4,5,6) ou queijo ⁽⁷⁾ ou manteiga ⁽⁸⁾ ou marmelada ⁽⁹⁾ .	355	17	11,3	45,6	
		Papa Nestum ^(10,11) com leite ⁽⁷⁾ .	191	7,8	3	33,1	
	Almoço	Sopa	Caldo verde com chouriço ⁽²⁶⁾	147	3,9	8,7	13,1
		Sopa dieta*	Caldo verde simples	122	3	6,3	13
		Prato principal	Rancho (porco, frango, enchidos ⁽²⁷⁾ , massa ⁽²²⁾ , macarronete e grão)	609	40,8	36,8	27,6
		Legumes	Cenoura e couve	8	0,8	0,1	1,1
		Sobremesa	Kiwi	53	1,1	0,5	10,9
		Prato dieta*	Frango estufado simples com massa ⁽²²⁾ macarronete	551	54,2	24,3	28
	Lanche	Leite ⁽¹⁾ , cevada ⁽²⁾ ou chá. Pão de mistura ⁽¹⁴⁾ com fiambre ^(4,5,6) ou queijo ⁽⁷⁾ ou manteiga ⁽⁸⁾ ou doce.	355	17	11,3	45,6	
	Jantar	Sopa	Courgette com brócolos e massa cuscus ⁽²⁸⁾	98	2,3	3,8	13,5
		Sopa dieta*	Courgette com brócolos e massa cuscus ⁽²⁸⁾	98	2,3	3,8	13,5
		Sobremesa	Maçã assada/maçã	66/63	0,3/0,2	0,5/0,6	15,7/14,7
Ceia	Leite ⁽¹⁾ , chá ou iogurte ⁽¹⁵⁾ e bolacha maria ^(16,17) .	214	5,6	6,4	32,5		
Domingo	P. Almoço	Leite ⁽¹⁾ , cevada ⁽²⁾ ou chá. Pão ⁽³⁾ com fiambre ^(4,5,6) ou queijo ⁽⁷⁾ ou manteiga ⁽⁸⁾ ou marmelada ⁽⁹⁾ .	355	17	11,3	45,6	
		Papa Nestum ^(10,11) com leite ⁽⁷⁾ .	191	7,8	3	33,1	
	Almoço	Sopa	Nabiças	97	2,5	4	12,3
		Sopa dieta*	Nabiças	97	2,5	4	12,3
		Prato principal	Carne de porco à alentejana (porco, batata frita, ameijoas ⁽²⁹⁾ , pickles ⁽³⁰⁾)	775	39	42,3	57,3
		Legumes	Salada de alface/ Couve de Bruxelas (SAD)	49/63	0,4/1,5	5,1/5,7	0,6/1,8
		Sobremesa	Arroz doce ⁽³¹⁾ / maçã	277/63	5,2/0,2	4,4/0,6	54,1/14,7
		Prato dieta*	Bife de frango grelhado com arroz branco	357	31,7	17,6	18
	Lanche	Leite ⁽¹⁾ , cevada ⁽²⁾ ou chá. Pão de mistura ⁽¹⁴⁾ com fiambre ^(4,5,6) ou queijo ⁽⁷⁾ ou manteiga ⁽⁸⁾ ou doce.	355	17	11,3	45,6	
	Jantar	Sopa	Sopa da horta (feijão branco e couve)	108	2	3,8	16
		Sopa dieta*	Sopa da horta (feijão branco e couve)	108	2	3,8	16
		Sobremesa	Maçã assada	66	0,3	0,5	15,7
Ceia	Leite ⁽¹⁾ , chá ou iogurte ⁽¹⁵⁾ e bolacha maria ^(16,17) .	214	5,6	6,4	32,5		

Notas: A ementa pode ser alterada por motivos de força maior. A única bebida permitida é água. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: «cereais que contêm glúten « crustáceos « ovo « peixe « amendoim « soja « leite « frutos de casca rija « aipo « mostarda « sementes de sésamo « dióxido de enxofre e sulfitos « tremçoço « moluscos

Elaborado por: Ricardo Moreira, Membro da Ordem dos Nutricionistas 1077N