

ADPVT Ementa semanal nº3

		Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Total HC (g)		
2ª feira	P. Almoço	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2)</sup> ou chá. Pão <sup>(3)</sup> com fiambre <sup>(4,5,6)</sup> ou queijo <sup>(7)</sup> ou manteiga <sup>(8)</sup> ou marmelada <sup>(9)</sup> .	355	17	11,3	45,6	
		Papa Nestum <sup>(10,11)</sup> com leite <sup>(7)</sup> .	191	7,8	3	33,1	
	Almoço	Sopa	98	2,3	3,8	13,5	
		Sopa dieta*	98	2,3	3,8	13,5	
		Prato principal	Potas <sup>(12)</sup> à lagareiro com batata a murro	485	30,8	27,4	28,4
		Legumes	Couve coração	17	1,3	0,2	2,9
		Sobremesa	Uvas	69	0,7	12,2	18,1
		Prato dieta*	Potas <sup>(12)</sup> grelhadas com batata a murro	323	30,8	12,4	28,4
	Lanche	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2)</sup> ou chá. Pão de mistura <sup>(13)</sup> com fiambre <sup>(4,5,6)</sup> ou queijo <sup>(7)</sup> ou manteiga <sup>(8)</sup> ou doce.	355	17	11,3	45,6	
	Jantar	Sopa	Couve	96	2,3	3,8	13
Sopa dieta*		Couve	96	2,3	3,8	13	
Sobremesa		Maçã assada/ Banana	66/143	0,3/2,4	0,5/0,6	15,7/32,7	
Ceia	Leite <sup>(1)</sup> , chá ou iogurte <sup>(14)</sup> e bolacha maria <sup>(15,16)</sup> .	214	5,6	6,4	32,5		
3ª feira	P. Almoço	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2)</sup> ou chá. Pão <sup>(3)</sup> com fiambre <sup>(4,5,6)</sup> ou queijo <sup>(7)</sup> ou manteiga <sup>(8)</sup> ou marmelada <sup>(9)</sup> .	355	17	11,3	45,6	
		Papa Nestum <sup>(10,11)</sup> com leite <sup>(7)</sup> .	191	7,8	3	33,1	
	Almoço	Sopa	Creme de alho francês	95	2	3,8	13,5
		Sopa dieta*	Creme de alho francês	95	2	3,8	13,5
		Prato principal	Costoleta porco estufada com arroz de cenoura	508	15,8	22,8	58,1
		Legumes	Salada de alface e tomate/Brócolos cozidos (SAD)	56/67	0,5/2,8	5,3/5,7	2,1/1,3
		Sobremesa	Salada de fruta	75	0,7	0,4	17,2
		Prato dieta*	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura	357	31,7	17,6	18
	Lanche	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2)</sup> ou chá. Pão de mistura <sup>(13)</sup> com fiambre <sup>(4,5,6)</sup> ou queijo <sup>(7)</sup> ou manteiga <sup>(8)</sup> ou doce.	355	17	11,3	45,6	
	Jantar	Sopa	Nabiças	97	2,5	4	12,3
Sopa dieta*		Nabiças	97	2,5	4	12,3	
Sobremesa		Maçã assada/ maçã	66/63	0,3/0,2	0,5/0,6	15,7/14,7	
Ceia	Leite <sup>(1)</sup> , chá ou iogurte <sup>(14)</sup> e bolacha maria <sup>(15,16)</sup> .	214	5,6	6,4	32,5		
4ª feira	P. Almoço	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2)</sup> ou chá. Pão <sup>(3)</sup> com fiambre <sup>(4,5,6)</sup> ou queijo <sup>(7)</sup> ou manteiga <sup>(8)</sup> ou marmelada <sup>(9)</sup> .	355	17	11,3	45,6	
		Papa Nestum <sup>(10,11)</sup> com leite <sup>(7)</sup> .	191	7,8	3	33,1	
	Almoço	Sopa	Creme de cenoura e couve flor	98	2,3	3,8	13,5
		Sopa dieta*	Creme de cenoura e couve flor	98	2,3	3,8	13,5
		Prato principal	Maruca <sup>(17)</sup> com todos (batata cozida) e ovo <sup>(18)</sup> cozido	311	30,7	10	20,8
		Legumes	Couve e cenoura	17	1,3	0,2	2,9
		Sobremesa	Gelatina	60	0,5	0,5	15
		Prato dieta*	Maruca <sup>(17)</sup> com todos (batata cozida) e ovo <sup>(18)</sup> cozido	311	30,7	10	20,8
	Lanche	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2)</sup> ou chá. Pão de mistura <sup>(13)</sup> com fiambre <sup>(4,5,6)</sup> ou queijo <sup>(7)</sup> ou manteiga <sup>(8)</sup> ou doce.	355	17	11,3	45,6	
	Jantar	Sopa	Ervilhas	108	2	3,8	16
Sopa dieta*		Ervilhas	108	2	3,8	16	
Sobremesa		Maçã assada	66	0,3	0,5	15,7	
Ceia	Leite <sup>(1)</sup> , chá ou iogurte <sup>(14)</sup> e bolacha maria <sup>(15,16)</sup> .	214	5,6	6,4	32,5		
5ª feira	P. Almoço	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2)</sup> ou chá. Pão <sup>(3)</sup> com fiambre <sup>(4,5,6)</sup> ou queijo <sup>(7)</sup> ou manteiga <sup>(8)</sup> ou marmelada <sup>(9)</sup> .	355	17	11,3	45,6	
		Papa Nestum <sup>(10,11)</sup> com leite <sup>(7)</sup> .	191	7,8	3	33,1	
	Almoço	Sopa	Couve com feijão (portuguesa)	122	3	3,8	18,8
		Sopa dieta*	Creme de legumes	82	1,5	3,5	11
		Prato principal	Frango estufado com massa cotovelo <sup>(19)</sup>	379	23,1	13,6	40,4
		Legumes	Cenoura e ervilhas	67	2,8	5,7	1,3
		Sobremesa	Maçã	63	0,2	0,6	14,7
		Prato dieta*	Febra grelhada com massa cotovelo <sup>(19)</sup>	342	22	12,1	35,6
	Lanche	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2)</sup> ou chá. Pão de mistura <sup>(13)</sup> com fiambre <sup>(4,5,6)</sup> ou queijo <sup>(7)</sup> ou manteiga <sup>(8)</sup> ou doce.	355	17	11,3	45,6	
	Jantar	Sopa	Creme de espinafres	97	2,5	4	12,3
Sopa dieta*		Creme de espinafres	97	2,5	4	12,3	
Sobremesa		Maçã assada	66	0,3	0,5	15,7	
Ceia	Leite <sup>(1)</sup> , chá ou iogurte <sup>(14)</sup> e bolacha maria <sup>(15,16)</sup> .	214	5,6	6,4	32,5		
6ª feira	P. Almoço	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2)</sup> ou chá. Pão <sup>(3)</sup> com fiambre <sup>(4,5,6)</sup> ou queijo <sup>(7)</sup> ou manteiga <sup>(8)</sup> ou marmelada <sup>(9)</sup> .	355	17	11,3	45,6	
		Papa Nestum <sup>(10,11)</sup> com leite <sup>(7)</sup> .	191	7,8	3	33,1	
	Almoço	Sopa	Abóbora com couve portuguesa	97	2,5	4	12,3
		Sopa dieta*	Abóbora com couve portuguesa	97	2,5	4	12,3
		Prato principal	Feijoada de chocos <sup>(20)</sup> com arroz branco	663	46,7	25,3	60,9
		Legumes	Couve e cenoura	17	1,3	0,2	2,9
		Sobremesa	Abacaxi	35	1,2	0	8,4
		Prato dieta*	Chocos <sup>(20)</sup> grelhados com arroz branco	284	34	0,9	33,6
	Lanche	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2)</sup> ou chá. Pão de mistura <sup>(13)</sup> com fiambre <sup>(4,5,6)</sup> ou queijo <sup>(7)</sup> ou manteiga <sup>(8)</sup> ou doce.	355	17	11,3	45,6	
	Jantar	Sopa	Macedónia	108	2	3,8	16
Sopa dieta*		Macedónia	108	2	3,8	16	
Sobremesa		Maçã assada/banana	66/143	0,3/2,4	0,5/0,6	15,7/32,7	
Ceia	Leite <sup>(1)</sup> , chá ou iogurte <sup>(14)</sup> e bolacha maria <sup>(15,16)</sup> .	214	5,6	6,4	32,5		
Sábado	P. Almoço	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2)</sup> ou chá. Pão <sup>(3)</sup> com fiambre <sup>(4,5,6)</sup> ou queijo <sup>(7)</sup> ou manteiga <sup>(8)</sup> ou marmelada <sup>(9)</sup> .	355	17	11,3	45,6	
		Papa Nestum <sup>(10,11)</sup> com leite <sup>(7)</sup> .	191	7,8	3	33,1	
	Almoço	Sopa	Caldo verde com chouriço <sup>(21)</sup>	147	3,9	8,7	13,1
		Sopa dieta*	Caldo verde simples	122	3	6,3	13
		Prato principal	Carne de vaca e porco estufada com batata	381	34,3	20,9	13,7
		Legumes	Feijão verde	17	1,3	0,2	2,9
		Sobremesa	Banana	143	2,4	0,6	32,7
		Prato dieta*	Bife de vaca grelhado com esparguete <sup>(22)</sup>	357	31,7	17,6	18
	Lanche	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2)</sup> ou chá. Pão de mistura <sup>(13)</sup> com fiambre <sup>(4,5,6)</sup> ou queijo <sup>(7)</sup> ou manteiga <sup>(8)</sup> ou doce.	355	17	11,3	45,6	
	Jantar	Sopa	Couve lombarda	98	2,3	3,8	13,5
Sopa dieta*		Couve lombarda	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 <sup>(1)</sup> , chá ou iogurte <sup>(14)</sup> e bolacha maria <sup>(15,16)</sup> .	214	5,6	6,4	32,5		
Domingo	P. Almoço	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2)</sup> ou chá. Pão <sup>(3)</sup> com fiambre <sup>(4,5,6)</sup> ou queijo <sup>(7)</sup> ou manteiga <sup>(8)</sup> ou marmelada <sup>(9)</sup> .	355	17	11,3	45,6	
		Papa Nestum <sup>(10,11)</sup> com leite <sup>(7)</sup> .	191	7,8	3	33,1	
	Almoço	Sopa	Grão	122	3	3,8	18,8
		Sopa dieta*	Couve	96	2,3	3,8	13
		Prato principal	Chanfana de cabra/borrego (a definir)	663	46,7	25,3	60,9
		Legumes	Feijão verde/grelhos (a definir)	42/11	1,1/1,2	1,1/0,2	7,1/1,3
		Sobremesa	Arroz doce <sup>(23)</sup> maçã	277/63	5,2/0,2	4,4/0,6	54,1/14,7
		Prato dieta*	Borrego no forno simples com arroz de ervilhas e cenoura	285	37,6	2,2	28
	Lanche	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2)</sup> ou chá. Pão de mistura <sup>(13)</sup> com fiambre <sup>(4,5,6)</sup> ou queijo <sup>(7)</sup> ou manteiga <sup>(8)</sup> ou doce.	355	17	11,3	45,6	
	Jantar	Sopa	Puré de legumes	96	2,3	3,8	13
Sopa dieta*		Puré de legumes	96	2,3	3,8	13	
Sobremesa		Maçã assada/banana	66/143	0,3/2,4	0,5/0,6	15,7/32,7	
Ceia	Leite <sup>(1)</sup> , chá ou iogurte <sup>(14)</sup> e bolacha maria <sup>(15,16)</sup> .	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