

ADPVT Ementa semanal nº4

			Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Total HC (g)	
2ª feira	P. Almoço	Leite ₁₀₀ , cevada _{1,26} ou chá. Pão ₀₁ com fiambre _{0,7,2,10} ou queijo ₀₁ ou manteiga ₀₁ ou marmelada _{1,26} .	355	17	11,3	45,6	
		Papa Nestum _{1,27} com leite ₀₁ .	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	Sardinha ₀₁ assada com batata cozida	448	40,2	20,6	20,4
		Legumes	Salada de alface/ couve salteada (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*	Sardinha ₀₁ assada com batata cozida	448	40,2	20,6	20,4
	Lanche	Leite ₁₀₀ , cevada _{1,26} ou chá. Pão de mistura ₀₁ com fiambre _{0,7,2,10} ou queijo ₀₁ ou manteiga ₀₁ ou doce.	355	17	11,3	45,6	
		Sopa	Feijão com frango e couve coração	119	10,6	3,9	10,4
Jantar	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 ₁₀₀ , chá ou iogurte ₀₁ e bolacha maria _{01,2,26} .	214	5,6	6,4	32,5		
3ª feira	P. Almoço	Leite ₁₀₀ , cevada _{1,26} ou chá. Pão ₀₁ com fiambre _{0,7,2,10} ou queijo ₀₁ ou manteiga ₀₁ ou marmelada _{1,26} .	355	17	11,3	45,6	
		Papa Nestum _{1,27} com leite ₀₁ .	191	7,8	3	33,1	
	Almoço	Sopa	Repolho	78	1,9	2,2	14
		Sopa dieta*	Repolho	78	1,9	2,2	14
		Prato principal	Frango assado no forno com arroz chinês (com ovo ₀₁ mexido, ervilhas e fiambre _{0,7,2,10})	441	38,4	19,1	28
		Legumes	Cebolinho, feijão verde, pimentos, cenoura e cogumelos	94	1,6	7,1	6,6
		Sobremesa	Maçã	63	0,2	0,6	14,7
		Prato dieta*	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura	357	31,7	17,6	18
	Lanche	Leite ₁₀₀ , cevada _{1,26} ou chá. Pão de mistura ₀₁ com fiambre _{0,7,2,10} ou queijo ₀₁ ou manteiga ₀₁ ou doce.	355	17	11,3	45,6	
		Sopa	Alho francês	88	2,5	4	10,3
Jantar	Sopa dieta*	Alho francês	88	2,5	4	10,3	
	Sobremesa	Maçã assada/ pêra	66/45	0,3/0,3	0,5/0,4	15,7/10,3	
Ceia	Leite ₁₀₀ , chá ou iogurte ₀₁ e bolacha maria _{01,2,26} .	214	5,6	6,4	32,5		
4ª feira	P. Almoço	Leite ₁₀₀ , cevada _{1,26} ou chá. Pão ₀₁ com fiambre _{0,7,2,10} ou queijo ₀₁ ou manteiga ₀₁ ou marmelada _{1,26} .	355	17	11,3	45,6	
		Papa Nestum _{1,27} com leite ₀₁ .	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	Caldeirada de peixe ₀₁ com batata cozida	269	13,1	6,5	34,4
		Legumes	Cebola e Pimentos	67	2,8	5,7	1,3
		Sobremesa	Pêssego/maçã	46/63	0,7/0,2	0,4/0,6	9,8/14,7
		Prato dieta*	Caldeirada de peixe ₀₁ com batata cozida	269	13,1	6,5	34,4
	Lanche	Leite ₁₀₀ , cevada _{1,26} ou chá. Pão de mistura ₀₁ com fiambre _{0,7,2,10} ou queijo ₀₁ ou manteiga ₀₁ ou doce.	355	17	11,3	45,6	
		Sopa	Alho francês	95	2	3,8	13,5
Jantar	Sopa dieta*	Alho francês	95	2	3,8	13,5	
	Sobremesa	Maçã assada/banana	66/143	0,3/2,4	0,5/0,6	15,7/32,7	
Ceia	Leite ₁₀₀ , chá ou iogurte ₀₁ e bolacha maria _{01,2,26} .	214	5,6	6,4	32,5		
5ª feira	P. Almoço	Leite ₁₀₀ , cevada _{1,26} ou chá. Pão ₀₁ com fiambre _{0,7,2,10} ou queijo ₀₁ ou manteiga ₀₁ ou marmelada _{1,26} .	355	17	11,3	45,6	
		Papa Nestum _{1,27} com leite ₀₁ .	191	7,8	3	33,1	
	Almoço	Sopa	Canja _{1,26}	195	6,9	11,5	15,7
		Sopa dieta*	Couve	96	2,3	3,8	13
		Prato principal	Grelhada mista (entremada, febra e salsicha fresca ₀₁ grelhadas) com arroz de cenoura	626	32,9	44,5	23
		Legumes	Salada de alface e tomate/ brócolos cozidos(SAD)	56/67	0,5/2,8	5,2/5,7	2,1/1,3
		Sobremesa	Tangerina	40	0,7	0,1	8,7
		Prato dieta*	Febra grelhada com arroz de cenoura	342	22	12,1	35,6
	Lanche	Leite ₁₀₀ , cevada _{1,26} ou chá. Pão de mistura ₀₁ com fiambre _{0,7,2,10} ou queijo ₀₁ ou manteiga ₀₁ ou doce.	355	17	11,3	45,6	
		Sopa	Macedónia	108	2	3,8	16
Jantar	Sopa dieta*	Macedónia	108	2	3,8	16	
	Sobremesa	Maçã assada/kiwi	66/53	0,3/1,1	0,5/0,5	15,7/10,9	
Ceia	Leite ₁₀₀ , chá ou iogurte ₀₁ e bolacha maria _{01,2,26} .	214	5,6	6,4	32,5		
6ª feira	P. Almoço	Leite ₁₀₀ , cevada _{1,26} ou chá. Pão ₀₁ com fiambre _{0,7,2,10} ou queijo ₀₁ ou manteiga ₀₁ ou marmelada _{1,26} .	355	17	11,3	45,6	
		Papa Nestum _{1,27} com leite ₀₁ .	191	7,8	3	33,1	
	Almoço	Sopa	Feijão	97	4	4	11,3
		Sopa dieta*	Creme de legumes	82	1,5	3,5	11
		Prato principal	Faneca ₀₁ com todos (batata, e ovo ₀₁ cozido)	375	45,4	9,3	23,7
		Legumes	Couve e cenoura	17	1,3	0,2	2,9
		Sobremesa	Banana	143	2,4	0,6	32,7
		Prato dieta*	Abrótea ₀₁ com batata e molho escabeche	375	45,4	9,3	23,7
	Lanche	Leite ₁₀₀ , cevada _{1,26} ou chá. Pão de mistura ₀₁ com fiambre _{0,7,2,10} ou queijo ₀₁ ou manteiga ₀₁ ou doce.	355	17	11,3	45,6	
		Sopa	Espinafres	97	2,5	4	12,3
Jantar	Sopa dieta*	Espinafres	97	2,5	4	12,3	
	Sobremesa	Maçã assada/abacaxi	66/53	0,3/1,2	0,5/0,0	15,7/8,4	
Ceia	Leite ₁₀₀ , chá ou iogurte ₀₁ e bolacha maria _{01,2,26} .	214	5,6	6,4	32,5		
Sábado	P. Almoço	Leite ₁₀₀ , cevada _{1,26} ou chá. Pão ₀₁ com fiambre _{0,7,2,10} ou queijo ₀₁ ou manteiga ₀₁ ou marmelada _{1,26} .	355	17	11,3	45,6	
		Papa Nestum _{1,27} com leite ₀₁ .	191	7,8	3	33,1	
	Almoço	Sopa	Couve flor	77	1,8	3	10,4
		Sopa dieta*	Couve flor	77	1,8	3	10,4
		Prato principal	Bife de peru grelhado com massa ₀₁ espiral	362	51	11,6	13,3
		Legumes	Cenoura, courgette e ervilhas	94	1,6	7,1	6,6
		Sobremesa	Laranja	51	1,3	0,2	10,7
		Prato dieta*	Bife de peru grelhado com massa ₀₁ espiral	362	51	11,6	13,3
	Lanche	Leite ₁₀₀ , cevada _{1,26} ou chá. Pão de mistura ₀₁ com fiambre _{0,7,2,10} ou queijo ₀₁ ou manteiga ₀₁ ou doce.	355	17	11,3	45,6	
		Sopa	Feijão verde	98	2,3	3,8	13,5
Jantar	Sopa dieta*	Feijão verde	98	2,3	3,8	13,5	
	Sobremesa	Maçã assada/Kiwi	66/53	0,3/1,1	0,5/0,5	15,7/10,9	
Ceia	Leite ₁₀₀ , chá ou iogurte ₀₁ e bolacha maria _{01,2,26} .	214	5,6	6,4	32,5		
Domingo	P. Almoço	Leite ₁₀₀ , cevada _{1,26} ou chá. Pão ₀₁ com fiambre _{0,7,2,10} , queijo ₀₁ , manteiga ₀₁ ou marmelada.	355	17	11,3	45,6	
		Papa Nestum _{1,27} com leite ₀₁ .	191	7,8	3	33,1	
	Almoço	Sopa	Caldo verde com chouriço _{1,10}	147	3,9	8,7	13,1
		Sopa dieta*	Caldo verde simples	122	3	6,3	13
		Prato principal	Pã de porco s/osso com arroz de grelos, feijão e cenoura	415	28,1	21,3	22,6
		Legumes	Grelos e cenoura	23	1	1,3	2,3
		Sobremesa	Arroz doce ₀₁ / maçã	277/63	5,2/0,2	4,4/0,6	54,1/14,7
		Prato dieta*	Lombo de porco estufado simples à fatia com arroz de grelos	285	37,6	2,2	28
	Lanche	Leite ₁₀₀ , cevada _{1,26} ou chá. Pão de mistura ₀₁ com fiambre _{0,7,2,10} ou queijo ₀₁ ou manteiga ₀₁ ou doce.	355	17	11,3	45,6	
		Sopa	Couve lombarda	77	1,8	3	10,4
Jantar	Sopa dieta*	Couve lombarda	77	1,8	3	10,4	
	Sobremesa	Maçã assada/maçã	66/63	0,3/0,2	0,5/0,6	15,7/14,7	
Ceia	Leite ₁₀₀ , chá ou iogurte ₀₁ e bolacha maria _{01,2,26} .	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, alho, mostarda, sementes de sésamo, dióxido de enxofre e sulfitos, tremço, moluscos

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