

ADPVT Ementa semanal nº2

			Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Total HC (g)
2ª feira	P. Almoço	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2,3)</sup> ou chá. Pão <sup>(4)</sup> com fiambre <sup>(5,6,7,8)</sup> ou queijo <sup>(9)</sup> ou manteiga <sup>(10)</sup> ou marmelada <sup>(11)</sup> .	355	17	11,3	45,6
		Papa Nestum <sup>(12,13)</sup> com leite <sup>(14)</sup> .	191	7,8	3	33,1
	Almoço	Sopa Juliana (couve e cenoura)	96	2,3	3,8	13
		Sopa dieta* Juliana (couve e cenoura)	96	2,3	3,8	13
		Prato principal Bacalhau com todos (Bacalhau <sup>(15)</sup> , ovo <sup>(16)</sup> , grão de bico e batata)	375	45,4	9,3	23,7
		Legumes Couve e cenoura cozida	17	1,3	0,2	2,9
		Sobremesa Banana	143	2,4	0,6	32,7
		Prato dieta* Bacalhau <sup>(15)</sup> cozido com batata cozida	271	33,4	6,7	15,3
	Lanche	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2,3)</sup> ou chá. Pão de mistura <sup>(4)</sup> com fiambre <sup>(5,6,7,8)</sup> ou queijo <sup>(9)</sup> ou manteiga <sup>(10)</sup> 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/ Pêra assada	66/38	0,3/0,3	0,5/0,4	15,7/10,9	
	Leite <sup>(1)</sup> , chá ou iogurte <sup>(17)</sup> e bolacha maria <sup>(18,19,20)</sup> .	214	5,6	6,4	32,5	
3ª feira	P. Almoço	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2,3)</sup> ou chá. Pão <sup>(4)</sup> com fiambre <sup>(5,6,7,8)</sup> ou queijo <sup>(9)</sup> ou manteiga <sup>(10)</sup> ou marmelada <sup>(11)</sup> .	355	17	11,3	45,6
		Papa Nestum <sup>(12,13)</sup> com leite <sup>(14)</sup> .	191	7,8	3	33,1
	Almoço	Sopa Feijão seco e hortaliça	97	4	4	11,3
		Sopa dieta* Creme de legumes	82	1,5	3,5	11
		Prato principal Frango do campo com macarronete <sup>(21)</sup>	406	57,8	7,3	26,8
		Legumes Salada de alface e tomate/Brócolos cozidos (SAD)	56/67	0,5/2,8	5,2/5,7	2,1/1,3
		Sobremesa Laranja	51	1,3	0,2	10,7
		Prato dieta* Bife de frango grelhado com macarronete <sup>(21)</sup>	362	51	11,6	13,3
	Lanche	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2,3)</sup> ou chá. Pão de mistura <sup>(4)</sup> com fiambre <sup>(5,6,7,8)</sup> ou queijo <sup>(9)</sup> ou manteiga <sup>(10)</sup> ou doce.	355	17	11,3	45,6
		Sopa Nabiças	119	10,6	3,9	10,4
Jantar	Sopa dieta* Cenoura	82	1,5	3,5	11	
	Sobremesa Maçã assada/kiwi	66/53	0,3/1,1	0,5/0,5	15,7/10,9	
	Leite <sup>(1)</sup> , chá ou iogurte <sup>(17)</sup> e bolacha maria <sup>(18,19,20)</sup> .	214	5,6	6,4	32,5	
4ª feira	P. Almoço	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2,3)</sup> ou chá. Pão <sup>(4)</sup> com fiambre <sup>(5,6,7,8)</sup> ou queijo <sup>(9)</sup> ou manteiga <sup>(10)</sup> ou marmelada <sup>(11)</sup> .	355	17	11,3	45,6
		Papa Nestum <sup>(12,13)</sup> com leite <sup>(14)</sup> .	191	7,8	3	33,1
	Almoço	Sopa Canja <sup>(22)</sup>	195	6,9	11,5	15,7
		Sopa dieta* Couve	96	2,3	3,8	13
		Prato principal Medalhões de pescada <sup>(23)</sup> assada no forno com batata alourada	386	31,5	17,5	20,4
		Legumes Feijão verde	20	1,3	0,2	3,6
		Sobremesa Gelatina	60	0,5	0,5	15
		Prato dieta* Medalhões de pescada <sup>(23)</sup> simples com batata alourada	308	25,7	11,4	20,4
	Lanche	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2,3)</sup> ou chá. Pão de mistura <sup>(4)</sup> com fiambre <sup>(5,6,7,8)</sup> ou queijo <sup>(9)</sup> ou manteiga <sup>(10)</sup> 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/ maçã	66/63	0,3/0,2	0,5/0,6	15,7/14,7	
	Leite <sup>(1)</sup> , chá ou iogurte <sup>(17)</sup> e bolacha maria <sup>(18,19,20)</sup> .	214	5,6	6,4	32,5	
5ª feira	P. Almoço	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2,3)</sup> ou chá. Pão <sup>(4)</sup> com fiambre <sup>(5,6,7,8)</sup> ou queijo <sup>(9)</sup> ou manteiga <sup>(10)</sup> ou marmelada <sup>(11)</sup> .	355	17	11,3	45,6
		Papa Nestum <sup>(12,13)</sup> com leite <sup>(14)</sup> .	191	7,8	3	33,1
	Almoço	Sopa Agrião	97	4	4	11,3
		Sopa dieta* Creme de legumes	82	1,5	3,5	11
		Prato principal Perna de peru no forno com arroz	441	38,4	19,1	28
		Legumes Ratatouille de legumes salteados	94	1,6	7,1	6,6
		Sobremesa Maçã	63	0,2	0,6	14,7
		Prato dieta* Bife de peru grelhado com arroz de cenoura	362	51	11,6	13,3
	Lanche	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2,3)</sup> ou chá. Pão de mistura <sup>(4)</sup> com fiambre <sup>(5,6,7,8)</sup> ou queijo <sup>(9)</sup> ou manteiga <sup>(10)</sup> ou doce.	355	17	11,3	45,6
		Sopa Creme de couve coração	92	3,6	2,2	12,4
Jantar	Sopa dieta* Creme de couve coração	92	3,6	2,2	12,4	
	Sobremesa Maçã assada/ abacaxi	66/35	0,3/1,2	0,5/0,0	15,7/8,4	
	Leite <sup>(1)</sup> , chá ou iogurte <sup>(17)</sup> e bolacha maria <sup>(18,19,20)</sup> .	214	5,6	6,4	32,5	
6ª feira	P. Almoço	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2,3)</sup> ou chá. Pão <sup>(4)</sup> com fiambre <sup>(5,6,7,8)</sup> ou queijo <sup>(9)</sup> ou manteiga <sup>(10)</sup> ou marmelada <sup>(11)</sup> .	355	17	11,3	45,6
		Papa Nestum <sup>(12,13)</sup> com leite <sup>(14)</sup> .	191	7,8	3	33,1
	Almoço	Sopa Gandaresa com feijão branco	149	5	8	14
		Sopa dieta* Creme de espinafres	97	2,5	4	12,3
		Prato principal Lombo de salmão <sup>(24)</sup> de cebolada com batata cozida	525	30,9	35,1	17
		Legumes Brócolos cozidos	11	1,4	0,4	0,7
		Sobremesa Arroz doce <sup>(25)</sup>	277	5,2	4,4	54,1
		Prato dieta* Salmão <sup>(24)</sup> grelhado com batata cozida	480	30,9	30,1	17
	Lanche	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2,3)</sup> ou chá. Pão de mistura <sup>(4)</sup> com fiambre <sup>(5,6,7,8)</sup> ou queijo <sup>(9)</sup> ou manteiga <sup>(10)</sup> ou doce.	355	17	11,3	45,6
		Sopa Feijão verde	97	4	4	11,3
Jantar	Sopa dieta* Abóbora	82	1,5	3,5	11	
	Sobremesa Maçã assada/banana	66/143	0,3/2,4	0,5/0,6	15,7/32,7	
	Leite <sup>(1)</sup> , chá ou iogurte <sup>(17)</sup> e bolacha maria <sup>(18,19,20)</sup> .	214	5,6	6,4	32,5	
Sábado	P. Almoço	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2,3)</sup> ou chá. Pão <sup>(4)</sup> com fiambre <sup>(5,6,7,8)</sup> ou queijo <sup>(9)</sup> ou manteiga <sup>(10)</sup> ou marmelada <sup>(11)</sup> .	355	17	11,3	45,6
		Papa Nestum <sup>(12,13)</sup> com leite <sup>(14)</sup> .	191	7,8	3	33,1
	Almoço	Sopa Caldo verde com chouriço <sup>(26)</sup>	147	3,9	8,7	13,1
		Sopa dieta* Caldo verde simples	122	3	6,3	13
		Prato principal Arroz de cabidela com galo do campo	609	40,8	36,8	27,6
		Legumes Salada de alface e tomate/Couve cozida (SAD)	56/67	0,5/2,8	5,2/5,7	2,1/1,3
		Sobremesa Pêra	45	0,3	0,4	0,3
		Prato dieta* Galo estufado simples com arroz branco	551	54,2	24,3	28
	Lanche	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2,3)</sup> ou chá. Pão de mistura <sup>(4)</sup> com fiambre <sup>(5,6,7,8)</sup> ou queijo <sup>(9)</sup> ou manteiga <sup>(10)</sup> ou doce.	355	17	11,3	45,6
		Sopa Creme de couve coração	82	1,5	3,5	11
Jantar	Sopa dieta* Creme de couve coração	82	1,5	3,5	11	
	Sobremesa Maçã assada/maçã	66/63	0,3/0,2	0,5/0,6	15,7/14,7	
	Leite <sup>(1)</sup> , chá ou iogurte <sup>(17)</sup> e bolacha maria <sup>(18,19,20)</sup> .	214	5,6	6,4	32,5	
Domingo	P. Almoço	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2,3)</sup> ou chá. Pão <sup>(4)</sup> com fiambre <sup>(5,6,7,8)</sup> ou queijo <sup>(9)</sup> ou manteiga <sup>(10)</sup> ou marmelada <sup>(11)</sup> .	355	17	11,3	45,6
		Papa Nestum <sup>(12,13)</sup> com leite <sup>(14)</sup> .	191	7,8	3	33,1
	Almoço	Sopa Nabiças	97	2,5	4	12,3
		Sopa dieta* Nabiças	82	1,5	3,5	11
		Prato principal Cozido à portuguesa (carne de porco, frango, vaca, enchidos <sup>(27)</sup> e batata e batata doce)	530	37,2	33,2	17,2
		Legumes Couve, nabo e cenoura cozidos	67	2,8	5,7	1,3
		Sobremesa Pudim <sup>(28,29)</sup> /maçã	290/63	7,1/0,2	5,6/0,6	53,8/14,7
		Prato dieta* Febra grelhada com batata doce	405	38,8	21,1	14,6
	Lanche	Leite <sup>(1)</sup> , cevada <sup>(2,3)</sup> ou chá. Pão de mistura <sup>(4)</sup> com fiambre <sup>(5,6,7,8)</sup> ou queijo <sup>(9)</sup> ou manteiga <sup>(10)</sup> ou doce.	355	17	11,3	45,6
		Sopa Canja <sup>(22)</sup>	195	6,9	11,5	15,7
Jantar	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	
	Leite <sup>(1)</sup> , chá ou iogurte <sup>(17)</sup> e bolacha maria <sup>(18,19,20)</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