

ADPVT Ementa semanal nº6

		Energia (kcal)	Proteína (g)	Gordura total (g)	Total HC (g)	
2ª feira	P. Almoço	Leite ₁₀₁ , cevada ₁₃₈ ou chá. Pão ₁₀₁ com fiambre _{61,2,21} ou queijo ₁₀₁ ou manteiga ₁₀₁ ou marmelada ₁₃₈ .	355	17	11,3	45,6
		Papa Nestum ₁₃₈ com leite ₁₀₁ .	191	7,8	3	33,1
	Almoço	Sopa	122	3	3,8	18,8
		Sopa dieta*	82	1,5	3,5	11
		Prato principal	416	48,4	14	23,4
		Legumes	28/67	0,5/2,8	2,2/5,7	2,1/1,3
		Sobremesa	63	0,2	0,6	14,7
		Prato dieta*	377	45	8,9	28,4
	Lanche	Leite ₁₀₁ , cevada ₁₃₈ ou chá. Pão de mistura ₁₀₁ com fiambre _{61,2,21} ou queijo ₁₀₁ ou manteiga ₁₀₁ ou doce.	355	17	11,3	45,6
		Sopa	82	1,5	3,5	11
	Jantar	Sopa dieta*	82	1,5	3,5	11
		Sobremesa	66/143	0,3/2,4	0,5/0,6	15,7/32,7
Ceia		214	5,6	6,4	32,5	
3ª feira	P. Almoço	Leite ₁₀₁ , cevada ₁₃₈ ou chá. Pão ₁₀₁ com fiambre _{61,2,21} ou queijo ₁₀₁ ou manteiga ₁₀₁ ou marmelada ₁₃₈ .	355	17	11,3	45,6
		Papa Nestum ₁₃₈ com leite ₁₀₁ .	191	7,8	3	33,1
	Almoço	Sopa	195	6,9	11,5	15,7
		Sopa dieta*	96	2,3	3,8	13
		Prato principal	689	38,1	36,6	50,5
		Legumes	67	2,8	5,7	1,3
		Sobremesa	51	1,3	0,2	10,7
		Prato dieta*	367	29,7	8,7	34,1
	Lanche	Leite ₁₀₁ , cevada ₁₃₈ ou chá. Pão de mistura ₁₀₁ com fiambre _{61,2,21} ou queijo ₁₀₁ ou manteiga ₁₀₁ ou doce.	355	17	11,3	45,6
		Sopa	77	1,8	3	10,4
	Jantar	Sopa dieta*	77	1,8	3	10,4
		Sobremesa	66/53	0,3/1,1	0,5/0,5	15,7/10,9
Ceia		214	5,6	6,4	32,5	
4ª feira	P. Almoço	Leite ₁₀₁ , cevada ₁₃₈ ou chá. Pão ₁₀₁ com fiambre _{61,2,21} ou queijo ₁₀₁ ou manteiga ₁₀₁ ou marmelada ₁₃₈ .	355	17	11,3	45,6
		Papa Nestum ₁₃₈ com leite ₁₀₁ .	191	7,8	3	33,1
	Almoço	Sopa	88	2,5	4	10,3
		Sopa dieta*	88	2,5	4	10,3
		Prato principal	371	33,2	15,2	20,6
		Legumes	57	1,6	2,1	6,6
		Sobremesa	63	0,2	0,6	14,7
		Prato dieta*	371	33,2	15,2	20,6
	Lanche	Leite ₁₀₁ , cevada ₁₃₈ ou chá. Pão de mistura ₁₀₁ com fiambre _{61,2,21} ou queijo ₁₀₁ ou manteiga ₁₀₁ ou doce.	355	17	11,3	45,6
		Sopa	100	5	2,3	14,5
	Jantar	Sopa dieta*	100	5	2,3	14,5
		Sobremesa	66/51	0,3/0,6	0,5/0,2	15,7/13,3
Ceia		214	5,6	6,4	32,5	
5ª feira	P. Almoço	Leite ₁₀₁ , cevada ₁₃₈ ou chá. Pão ₁₀₁ com fiambre _{61,2,21} ou queijo ₁₀₁ ou manteiga ₁₀₁ ou marmelada ₁₃₈ .	355	17	11,3	45,6
		Papa Nestum ₁₃₈ com leite ₁₀₁ .	191	7,8	3	33,1
	Almoço	Sopa	97	2,5	4	12,3
		Sopa dieta*	97	2,5	4	12,3
		Prato principal	592	25,6	34	44,5
		Legumes	22	2	0,4	2,7
		Sobremesa	45/63	0,3/0,2	0,4/0,6	10,3/14,7
		Prato dieta*	405	38,8	21,1	14,6
	Lanche	Leite ₁₀₁ , cevada ₁₃₈ ou chá. Pão de mistura ₁₀₁ com fiambre _{61,2,21} ou queijo ₁₀₁ ou manteiga ₁₀₁ ou doce.	355	17	11,3	45,6
		Sopa	92	3,6	2,2	12,4
	Jantar	Sopa dieta*	92	3,6	2,2	12,4
		Sobremesa	66/143	0,3/2,4	0,5/0,6	15,7/32,7
Ceia		214	5,6	6,4	32,5	
6ª feira	P. Almoço	Leite ₁₀₁ , cevada ₁₃₈ ou chá. Pão ₁₀₁ com fiambre _{61,2,21} ou queijo ₁₀₁ ou manteiga ₁₀₁ ou marmelada ₁₃₈ .	355	17	11,3	45,6
		Papa Nestum ₁₃₈ com leite ₁₀₁ .	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	375	45,4	9,3	23,7
		Legumes	17/23	1,3/1	0,2/1,3	2,9/2,3
		Sobremesa	273/45	4,4/0,3	15,8/0,4	28,2/10,3
		Prato dieta*	271	33,4	6,7	15,3
	Lanche	Leite ₁₀₁ , cevada ₁₃₈ ou chá. Pão de mistura ₁₀₁ com fiambre _{61,2,21} ou queijo ₁₀₁ ou manteiga ₁₀₁ ou doce.	355	17	11,3	45,6
		Sopa	97	2,5	4	12,3
	Jantar	Sopa dieta*	97	2,5	4	12,3
		Sobremesa	66/63	0,3/0,2	0,5/0,6	15,7/14,7
Ceia		214	5,6	6,4	32,5	
Sábado	P. Almoço	Leite ₁₀₁ , cevada ₁₃₈ ou chá. Pão ₁₀₁ com fiambre _{61,2,21} ou queijo ₁₀₁ ou manteiga ₁₀₁ ou marmelada ₁₃₈ .	355	17	11,3	45,6
		Papa Nestum ₁₃₈ com leite ₁₀₁ .	191	7,8	3	33,1
	Almoço	Sopa	147	3,9	8,7	13,1
		Sopa dieta*	122	3	6,3	13
		Prato principal	280	26,4	9,9	20,5
		Legumes	23	0,4	0	5
		Sobremesa	48	0,8	0,2	11,1
		Prato dieta*	231	26,3	4,8	20
	Lanche	Leite ₁₀₁ , cevada ₁₃₈ ou chá. Pão de mistura ₁₀₁ com fiambre _{61,2,21} ou queijo ₁₀₁ ou manteiga ₁₀₁ ou doce.	355	17	11,3	45,6
		Sopa	98	2,3	3,8	13,5
	Jantar	Sopa dieta*	98	2,3	3,8	13,5
		Sobremesa	66/45	0,3/0,3	0,5/0,4	15,7/10,3
Ceia		214	5,6	6,4	32,5	
Domingo	P. Almoço	Leite ₁₀₁ , cevada ₁₃₈ ou chá. Pão ₁₀₁ com fiambre _{61,2,21} ou queijo ₁₀₁ ou manteiga ₁₀₁ ou marmelada ₁₃₈ .	355	17	11,3	45,6
		Papa Nestum ₁₃₈ com leite ₁₀₁ .	191	7,8	3	33,1
	Almoço	Sopa	82	1,5	3,5	11
		Sopa dieta*	82	1,5	3,5	11
		Prato principal	322	16,2	13,2	34,2
		Legumes	94	1,6	7,1	6,6
		Sobremesa	290	7,1	5,6	53,8
		Prato dieta*	357	31,7	17,6	18
	Lanche	Leite ₁₀₁ , cevada ₁₃₈ ou chá. Pão de mistura ₁₀₁ com fiambre _{61,2,21} ou queijo ₁₀₁ ou manteiga ₁₀₁ ou doce.	355	17	11,3	45,6
		Sopa	97	2,5	4	12,3
	Jantar	Sopa dieta*	97	2,5	4	12,3
		Sobremesa	66/35	0,3/1,2	0,5/0	15,7/8,4
Ceia		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 alérgenos: .. cereais que contêm glúten .. crustáceos .. ovo .. peixe .. amendoim .. soja .. leite .. frutos de casca rija .. alipo .. mostarda .. sementes de sésamo .. dióxido de enxofre e sulfitos .. tremoço .. moluscos

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