

Verão Azul

2ª Feira, Dia 21 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	239	57	1,0	0,0	10,0	1,8	2,0	0,1
Almoço	Peru estufado com arroz de feijão (12)	239	57	1,0	0,0	10,0	1,8	2,0	0,1
Jantar	Pizza "Faz tu mesmo" (1, 3, 4, 6, 7, 9, 12)	938	224	10,0	3,3	23,5	1,6	9,2	1,2
Dieta	Peru estufado simples com arroz de feijão (12)	595	142	5,1	0,8	15,0	0,7	9,0	0,2
Vegetariano	Pizza "Faz tu mesmo" (1, 3, 4, 6, 7, 12)	1006	239	8,2	4,4	27,0	2,9	13,6	1,2
Salada	Tomate, beterraba e milho	214	51	1,0	0,0	8,0	1,9	2,0	0,3
Sobremesa	Gelado de baunilha e chocolate (7), ameixa ou pera	818	197	8,4	7,6	26,0	23,0	2,9	0,2
Lanche	Bolinha de mistura com creme de cacau e leite meio-gordo (1,7)	579	138	3,0	1,0	23,0	5,1	5,0	0,4
3ª Feira, Dia 22 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e couve-branca	225	54	0,6	0,1	10,3	2,3	1,8	0,2
Almoço	Salmão com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 4)	816	195	12,4	2,3	11,1	1,4	9,1	0,2
Jantar	Refeição realizada no Centro da Praia Azul								
Dieta	Salmão com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 4)	816	195	12,4	2,3	11,1	1,4	9,1	0,2
Vegetariano	Seitan com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 6)	544	130	3,1	0,5	16,2	1,9	9,0	0,2
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	1,0	0,0
Sobremesa	Nectarina, laranja ou banana	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com manteiga e iogurte de aromas (1,7)	569	136	3,0	1,0	24,0	3,2	11,0	1,5
4ª Feira, Dia 23 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	211	51	0,5	0,1	9,2	2,4	2,3	0,1
Almoço	Refeição realizada no Centro da Praia Azul								
Jantar	Salsichas frescas grelhadas com arroz de couve-coração	774	185	8,0	2,2	20,4	1,1	7,1	0,3
Dieta	Peru estufado simples com cenoura e arroz branco	516	123	2,9	0,5	15,0	0,9	9,0	0,2
Vegetariano	Salsichas vegetarianas (soja) grelhadas com arroz de couve-coração (6, 9)	816	195	3,0	0,0	29,0	1,2	9,0	0,1
Salada	Tomate, couve-roxa e milho	226	54	1,0	0,0	9,0	2,7	2,0	0,2
Sobremesa	Melancia, maçã ou pera	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Lanche	Refeição realizada no Centro da Praia Azul								
5ª Feira, Dia 24 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião e grão (6, 12, 13)	293	70	0,0	11,0	2,1	2,1	3,0	0,1
Almoço	Sandes de bifana (1)	1057	253						
Jantar	Salada de atum, feijão-frade, batata e ovo (3, 4, 6, 12, 13)	578	138	6,3	1,6	6,0	0,4	14,2	0,2
Dieta	Perca cozida com batata cozida (4)	398	95	2,0	0,0	8,0	0,7	11,0	0,3
Vegetariano	Sandes de pasta de grão, tomate, pepino e cenoura (1, 6, 12, 13)	516	123	3,7	0,5	17,0	2,1	4,6	0,4
Salada	Beterraba, milho e pepino	75	18	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,1
Sobremesa	Melão, pera ou maçã	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com manteiga e leite meio-gordo (1,7)	536	128	3,0	1,0	21,0	4,2	4,0	0,5
6ª Feira, Dia 25 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lentilhas	481	115	1,0	0,0	18,0	2,0	7,0	0,1
Almoço	Hambúguer de vaca com batata frita e arroz branco	858	205	10,0	2,0	14,0	1,1	16,0	0,3
Dieta	Frango assado simples com arroz branco (12)	779	186	2,0	0,0	22,0	1,5	19,0	0,3
Vegetariano	Bolinhas de feijão-preto com batata frita e arroz branco (1, 6, 12, 13)	708	169	5,1	0,7	25,0	1,5	5,6	0,1
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	214	51	1,0	0,0	8,0	1,9	2,0	0,3
Sobremesa	Ameixa, laranja ou banana	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com queijo flamengo e iogurte de aromas (1,7)	569	136	1,0	1,0	24,0	4,2	6,0	0,7

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: *Cereais que contêm glúten, *Crustáceos, *Ovos, *Peixes, *Amendoim, *Soja, *Leite, *Frutos de casca ruga, *Alho, *Noz, *Castanha, *Sementes de sésamo, *Glúten de aveia e sálvia, *Trêmulo, *Moluscos. Para quem não é alérgico ao trigo, esta substância no produto não completamente nutricional.

Derivação Nutricional: Valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição de Alimentos (2003), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE = Valor Energético, AG Sat. = Ácidos Gordos Saturados, HC = Hidratos de Carbono, Prot. = Proteínas