VERÃO AZUL

2ª Feira, Dia 27 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
ALMOÇO										
PRATO	Perna de peru assada com laranja e arroz de cenoura	611	146	5,1	1,3	15,4	1,7	1,2	9,1	0,3
SALADA	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,3	1,8	0,0
SOBREMESA	Pêssego, pera ou maçã	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	2,3	0,6	0,0
LANCHE	Bolinha de mistura com marmelada/ manteiga e sumo	486	116	1,5	0,7	20,0	6,3	2,3	4,7	0,5
JANTAR										
SOPA	Sopa de espinafres	197	47	1,0	0,0	7,0	1,4	1,6	2,0	0,2
PRATO	Pizza "Faz tu mesmo" (1, 3 ,4, 6, 7, 9, 12)	938	224	10,0	3,3	23,5	1,6	1,8	9,2	1,2
SALADA	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	2,8	1,0	0,0
SOBREMESA	Gelado (7) ou fruta	707	170	6,4	5,8	24	22	_	2,7	0,2
3ª Feira, Dia 28 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
ALMOÇO										
PRATO	Hambúrguer de vaca com pão de mistura	1110	265	11,0	5,4	22,0	1,2	1,9	18,0	1,0
SALADA	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,3	1,8	0,0
SOBREMESA	Ameixas	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	1,9	0,8	0,0
LANCHE	Bolinha de mistura com queijo/ manteiga com sumo	388	92	1,2	0,5	17,5	8,4	0,9	2,0	0,4
JANTAR										
SOPA	Creme de cenoura e coentros	310	74	3,0	0,0	8,0	1,8	2,0	2,0	0,1
PRATO	Bacalhau à brás (1, 3, 4, 6, 7, 9, 10)	314	75	1,0	0,0	8,0	2,1	1,1	9,0	0,2
SALADA	Alface, tomate e cenoura	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	3,0	1,0	0,0
SOBREMESA	Gelado (7) ou fruta	707	170	6,4	5,8	24	22	_	2,7	0,2
4ª Feira, Dia 29 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
ALMOÇO										
PRATO	Perninhas de frango assadas com massa (1, 3)	874	208	6,8	1,2	19,6	0,7	1,0	16,7	0,4
SALADA	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,3	1,8	0,0
SOBREMESA	Nectarina, maçã ou pera	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	2,2	1,4	0,0
LANCHE	Bolinha de mistura com queijo creme/ manteiga fruta (1, 7)	608	145	1,9	0,9	27,0	8,0	2,0	4,0	0,6
JANTAR										
SOPA	Refeição realizada no Centro da Praia Azul									
5ª Feira, Dia 30 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
ALMOÇO										
PRATO	Refeição realizada no Centro da Praia Azul									
LANCHE	Refeição realizada no Centro da Praia Azul									
JANTAR										
SOPA	Creme de curgete	155	37	0,7	0,1	6,2	2,6	1,7	1,3	0,1
PRATO	Douradinhos no forno com arroz	878	212	8,0	1,0	21,0	1,0	1,7	14,0	1,4
SALADA	Alface, tomate e cenoura	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	3,0	1,0	0,0
SOBREMESA	Melão	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,9	0,6	0
6ª Feira, Dia 31 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
ALMOÇO										
PRATO	Carne de porco à portuguesa (12)	544	130	55,0	1,0	9,0	0,4	1,1	12,0	0,3
SALADA	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,3	1,8	0,0
SOBREMESA	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	0,0
LANCHE	Bolinha de mistura com queijo/ manteiga com sumo (1, 7)	388	92	1,2	0,5	17,5	8,4	0,9	2,0	0,4
PEQUENO-ALMOÇO		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
1ª opção	Cereais de milho com leite meio-gordo (1, 7)	1010	241	1,2	0,6	51,0	6,3	2,4	5,2	0,9
2ª opção	Bolinha de mistura com queijo flamengo/ manteiga com leite meio-gordo	507	121	2,9	1,7	18,0	4,0	0,8	4,8	0,5

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição

A Nuticionista: Tatiana Ferreira (ASAL, SA) | CP: 5776N

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contém glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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