

ANO: 2014

MÊS: SETEMBRO

SEMANA: 01 a 05

			Informação Nutricional				
			Valor Calórico (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Gordura (g)	Fibra (g)
<b>2ª Feira Dia 01</b>	Sopa	*Caldo Verde	99.6	2.6	17.8	2.0	4.0
	Prato	Esparguete à Bolonesa	476.5	29.5	36.0	23.8	2.9
	Acompanha/to	Couve de Bruxelas Salteadas	13.4	0.5	2.4	0.2	0.9
	Sobremesa	Fruta da Época	53.7	0.2	12.1	0.5	1.9
<b>3ª Feira Dia 02</b>	Sopa	Crepe de Ervilhas	93.1	1.9	18.0	1.5	2.8
	Prato	*Bacalhau à Gomes de Sá	368.7	27.1	29.3	15.9	5.0
	Acompanha/to	Salada de Tomate	2.8	0.5	0.2	0.0	0.4
	Sobremesa	Fruta da Época	94	4.0	14.4	1.9	0.0
<b>4ª Feira Dia 03</b>	Sopa	*Sopa de Feijão Vermelho	99.6	2.6	17.8	2.0	4.0
	Prato	Bife de Peru Estufado com Cogumelos e Arroz Branco	368.4	31.5	35.0	18.0	4.0
	Acompanha/to	Salada de Cenoura	16.7	0.8	2.7	0.2	1.0
	Sobremesa	Fruta da Época	32.8	0.2	7.3	0.3	1.7
<b>5ª Feira Dia 04</b>	Sopa	*Crepe de Cenoura com Feijão Verde	98.0	2.7	17.3	2.0	3.3
	Prato	Salada do Mar	411.1	31.2	40.3	13.9	2.4
	Acompanha/to	Brócolos Cozidos	2.8	0.5	0.2	0.0	0.4
	Sobremesa	Gelatina	68.7	1.1	15.4	0.3	2.2
<b>6ª Feira Dia 05</b>	Sopa	*Crepe de Abóbora e Espinafres	110.4	3.0	20.1	2.0	4.3
	Prato	*Arroz Primavera	269.3	18.9	30.3	8.1	2.9
	Acompanha/to	Salada de Alface	6.9	0.4	1.1	0.1	0.6
	Sobremesa	Fruta da Época	41.8	1.1	8.9	0.2	1.8

\*Pratos susceptíveis a conterem alergénios (Glúten, e outros)

educação



Nota: A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.  
Ementa Aprovada por Nutricionista

*Sandra Ruxoto*

ANO: 2014

MÊS: SETEMBRO

SEMANA: 08 a 12

			Informação Nutricional				
			Valor Calórico (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Gordura (g)	Fibra (g)
<b>2ª Feira Dia 08</b>	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	*Sopa de Feijão Vermelho	102.4	3.0	18.1	2.0	3.8
		*Massada de Atum	352.2	18.5	37.6	14.2	3.1
		Salada de Alface e Tomate	6.9	0.4	1.1	0.1	0.6
		Fruta da Época	53.7	0.2	12.1	0.5	1.9
<b>3ª Feira Dia 09</b>	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	*Creme de Abóbora e Couve Flor	99.6	2.6	17.8	2.0	4.0
		Coelho Estufado com Cenouras e Ervilhas e Arroz Branco	392.2	20.3	41.3	16.2	3.4
		Cenoura e Ervilhas	6.4	0.2	1.4	0.0	0.9
		Fruta da Época	68.7	1.1	15.4	0.3	2.2
<b>4ª Feira Dia 10</b>	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	*Sopa de Brócolos	86.4	1.9	15.2	2.0	1.8
		* Peixe Espada Preto no Forno com Batata Assada	398.4	28.8	38.5	13.5	4.5
		Feijão Verde Cozido	6.9	0.7	0.8	0.1	0.6
		Gelatina	32.8	0.2	7.3	0.3	1.7
<b>5ª Feira Dia 11</b>	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	*Creme de Cenoura	88.5	2.4	15.9	1.7	2.9
		Massa à Lavrador	366.4	25.4	32.4	14.8	3.5
		Couve Branca	13.4	0.5	2.4	0.2	0.9
		Fruta da Época	94.0	4.0	14.4	1.9	0.0
<b>6ª Feira Dia 12</b>	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	*Creme de Grão com Couve Coração	109.5	2.2	20.0	2.3	3.8
		* Migas de Bacalhau à Brás	331.3	23.8	31.8	12.1	1.7
		Couve Roxa e Cenoura	6.9	0.7	0.8	0.1	0.6
		Fruta da Época	41.8	1.1	8.9	0.2	1.8

\*Pratos susceptíveis a conterem alergénios (Glúten, e outros)

educação



Nota: A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.  
Ementa Aprovada por Nutricionista

*Sandra Ruxoto*

ANO: 2014

MÊS: SETEMBRO

SEMANA: 15 a 19



			Informação Nutricional				
			Valor Calórico (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Gordura (g)	Fibra (g)
<b>2ª Feira Dia 15</b>	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	Creme de Curgete	96.7	2.9	18.7	2.1	3.1
		Massa Talharim C/ Ovo, Delicias do Mar e Ervilhas	331.3	23.8	31.8	12.1	1.7
		Couve-flor Cozida	6.4	0.2	1.4	0.0	0.9
		Fruta da Época	53.7	0.2	12.1	0.5	1.9
<b>3ª Feira Dia 16</b>	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	Creme de Grão com Espinafres	84.3	2.0	12.0	3.2	3.3
		Tintureira no Forno com Arroz de Cenoura	473.3	35.0	38.1	20.1	4.1
		Brócolos Cozidos	11.8	0.7	1.8	0.2	1.3
		Fruta da Época	105.0	2.3	24.8	0.0	0.0
<b>4ª Feira Dia 17</b>	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	Creme de Abóbora	86.7	5.4	14.7	1.4	0.2
		Frango Estufado com Massa Macarronete	382.5	26.5	29.3	17.7	5.0
		Salada de Tomate e Pepino	2.8	0.5	0.2	0.0	0.4
		Fruta da Época	61.0	1.3	13.5	0.1	0.0
<b>5ª Feira Dia 18</b>	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	Sopa de Feijão Vermelho e Couve-coração	88.5	2.4	15.9	1.7	2.9
		Pescada Assada com Salada de Batata	435.8	27.0	34.7	21.0	3.7
		Salada de Alface	3.6	0.3	0.4	0.1	0.3
		Gelatina	32.8	0.2	7.3	0.3	1.7
<b>6ª Feira Dia 19</b>	Sopa Prato Acompanha/to Sobremesa	Creme de Alho Francês	95.0	2.5	17.2	1.8	2.8
		Hambúrguer de Carne Arroz de Ervilhas	373.3	29.4	34.0	13.3	3.4
		Salada Mista	13.4	0.5	2.4	0.2	0.9
		Fruta da Época	32.9	0.9	5.8	0.5	2.3

\*Pratos susceptíveis a conterem alergénios (Glúten, e outros)

educação



Nota: A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.  
Ementa Aprovada por Nutricionista

*Sandra Ruxoto*



ANO: 2014

MÊS: SETEMBRO

SEMANA: 22 a 26

			Informação Nutricional				
			Valor Calórico (kcal)	Proteína (g)	Hidratos de Carbono (g)	Gordura (g)	Fibra (g)
<b>2ª Feira Dia 22</b>	Sopa	Sopa de Feijão Manteiga	88.5	2.4	15.9	1.7	2.9
	Prato	Douradinhos c/Arroz de Feijão Vermelho	320.8	23.9	29.3	12.0	1.9
	Acompanha/to	Salada de Couve Roxa	6.9	0.4	1.1	0.1	0.6
	Sobremesa	Fruta da Época	53.7	0.2	12.1	0.5	1.9
<b>3ª Feira Dia 23</b>	Sopa	Creme de Espinafres	99.6	2.6	17.8	2.0	4.0
	Prato	Frango Assado Com Arroz de Cenoura	385.6	35.2	39.8	18.9	0.8
	Acompanha/to	Couve de Bruxelas Salteadas	6.9	0.7	0.8	0.1	0.6
	Sobremesa	Fruta da Época	41.8	1.1	8.9	0.2	1.8
<b>4ª Feira Dia 24</b>	Sopa	Creme de Cenoura c/Grão	88.5	2.4	15.9	1.7	2.9
	Prato	Filetes de Pescada c/Batata Cozida	349.2	22.1	28.2	14.2	4.5
	Acompanha/to	Brócolos cozidos	11.8	0.7	1.8	0.2	1.3
	Sobremesa	Fruta da Época	32.8	0.2	7.3	0.3	1.7
<b>5ª Feira Dia 25</b>	Sopa	Sopa de Repolho	102.4	1.8	19.3	2.0	2.7
	Prato	Nugets de Frango c/Esparguete	407.8	33.2	33.2	15.8	3.2
	Acompanha/to	Salada de Alface e Cenoura	6.4	0.3	1.3	0.0	0.7
	Sobremesa	Fruta da Época	42.4	0.9	8.8	0.4	1.5
<b>6ª Feira Dia 26</b>	Sopa	Creme de Cenoura	86.4	1.9	15.2	2.0	1.8
	Prato	Peixe Prata Estufado c/Salada Russa	467.6	34.0	45.1	16.8	3.1
	Acompanha/to	Salada de Pepino	16.1	0.6	2.9	0.2	1.1
	Sobremesa	Gelatina	94.0	4.0	14.4	1.9	0.0

educação

know food



Nota: A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.  
Ementa Aprovada por Nutricionista

Sandra Ruxoto





## Informação do Serviço de Nutrição KNOW FOOD

### Legumes do Mês

LEGUMES	FEIJÃO VERDE				
	<p>Tem um baixo valor energético e é rico em vitaminas e minerais. Destacam-se os carotenos (pro-vitamina A), vitamina C e ácido fólico; o cálcio, ferro, fósforo, magnésio e potássio. Além disso, são boas fontes de fibra alimentar.</p> <p>O feijão-verde tem efeitos protetores do sistema cardiovascular. Os carotenos e a vitamina C são excelentes antioxidantes, protegem de infeções e da oxidação das células e outros componentes do organismo. Além disso, a fibra, potássio, magnésio e ácido fólico desempenham um papel importante na proteção cardiovascular. O magnésio e o potássio têm efeito complementares na manutenção da tensão arterial. O ácido fólico é necessário para neutralizar a homocisteína, uma molécula potencialmente perigosa e que aumenta os riscos de doença cardiovascular.</p> <p>O conteúdo de ferro do feijão-verde é razoável, sendo importante para a formação da hemoglobina. A hemoglobina é um componente dos glóbulos vermelhos do sangue responsável pelo transporte de oxigénio para as células.</p> <p><b>(por 100g de porção edível)</b></p> <table border="1"> <tr> <td></td><td><b>Feijão-verde cozido</b></td></tr> <tr> <td><b>Energia (kcal)</b></td><td>23</td></tr> </table> <p>Porção Edível = diz respeito ao peso do alimento que é consumido depois de rejeitados todos os desperdícios.</p> <p>Fonte: Porto A, Oliveira L. Tabela da Composição de Alimentos. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. 2006</p>		<b>Feijão-verde cozido</b>	<b>Energia (kcal)</b>	23
	<b>Feijão-verde cozido</b>				
<b>Energia (kcal)</b>	23				

educação

know food




Nota: A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.  
Ementa Aprovada por Nutricionista

Sandra Ruxoto



## Fruta do Mês

FRUTA	ROMÃ											
	<p><i>Os compostos fenólicos da <b>romã</b> têm influência sobre vários fatores biológicos, tal como a atenuação de fatores aterogénicos, modulação das respostas anti-inflamatórias e de enzimas do sistema de defesa antioxidante endógeno. Estes aspetos conferem propriedades potencialmente terapêuticas à romã, onde se inclui a prevenção de diversos tipos de cancro, doenças cardiovasculares, Alzheimer, doenças inflamatórias, doenças bucais e de pele, obesidade e diarreia.</i></p>											
	<p><b>Tabela de Composição Nutricional (100g de porção edível)</b></p> <table> <tr> <th></th><th>Romã</th></tr> <tr> <td><b>Energia (kcal)</b></td><td>50</td></tr> <tr> <td><b>Proteína (g)</b></td><td>0.4</td></tr> <tr> <td><b>Gordura (g)</b></td><td>0.4</td></tr> <tr> <td><b>Hidratos de carbono (g)</b></td><td>12</td></tr> <tr> <td><b>Fibra (g)</b></td><td>3.4</td></tr> </table> <p>Porção Edível = diz respeito ao peso do alimento que é consumido depois de rejeitados todos os desperdícios.          Fonte: Porto A, Oliveira L. Tabela da Composição de Alimentos. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. 2006</p>		Romã	<b>Energia (kcal)</b>	50	<b>Proteína (g)</b>	0.4	<b>Gordura (g)</b>	0.4	<b>Hidratos de carbono (g)</b>	12	<b>Fibra (g)</b>
	Romã											
<b>Energia (kcal)</b>	50											
<b>Proteína (g)</b>	0.4											
<b>Gordura (g)</b>	0.4											
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	12											
<b>Fibra (g)</b>	3.4											

