



MEMÓRIA do DIA

— SALA DOURADA —

SEMANA

7

A ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Verificado por Nutricionista: Cédula Profissional da Ordem dos Nutricionistas
Inês Rocha CP N° 4918N

ALERGÉNICOS: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Cereais que contêm glúten, 2. Crustáceos, 3. Ovos, 4. Peixes, 5. Amendoim, 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.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono



Mém do DIA



29 DE ABRIL

— SALA DOURADA —

LANCHE MANHÃ

Maçã golden

SOPA

Sopa de nabijas e cenoura

PRATO

Chilli de bovino ao natural (carne picada e feijão manteiga) com arroz e salada de alface

DIETA

Perna de frango assada ao natural no forno com arroz branco e brócolos cozidos

SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE TARDE

logurte e pão com manteiga¹⁷





Mém. do DIA

30 DE ABRIL



— SALA DOURADA —



LANCHE MANHÃ

Banana

SOPA

Creme de brócolos

PRATO

Peixe cozido (maruca)
com todos ⁴

DIETA

Peixe cozido (maruca)
com todos ⁴

SOBREMESA

Fruta da época



LANCHE TARDE

Leite e pão com queijo ^{1 7}



MEM do DIA



1 DE MAIO

— SALA DOURADA —

LANCHE MANHÃ

Pêra

SOPA

Abóbora e espinafres

PRATO

Tirinhas de frango salteadas
com arroz de ervilhas e milho

DIETA

Bife de frango grelhado com arroz branco e
couve-flor cozida

SOBREMESA

Fruta assada ou cozida

LANCHE TARDE

logurte e bolo caseiro ^{1 3 7}





Mém do DIA



2 DE MAIO

— SALA DOURADA —



LANCHE MANHÃ

Maçã starking

SOPA

Creme de cenoura



PRATO

Massa gratinada de salmão
com brócolos cozidos ^{1 3 4 7}

DIETA

Salmão assado no forno ao natural com batata e
brócolos cozidos ⁴

SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE TARDE

Cereais estrelitas com leite / pão com manteiga ^{1 7}

Mém do DIA



3 DE MAIO

— SALA DOURADA —

LANCHE MANHÃ

Banana

SOPA

Grão de bico e cenoura

PRATO

Peru estufado com legumes (cenoura e feijão verde)
com arroz de manteiga e salada de tomate

DIETA

Peru estufado ao natural com legumes (cenoura e
feijão verde) com arroz e branco

SOBREMESA

Gelatina de morango ^{1 3 6 7 8 12}

LANCHE TARDE

logurte e pão com fiambre ^{1 7}



MEMÓRIA do DIA

— SALA DOURADA —

SEMANA

8

A ementa está sujeita a alterações por motivos imprevistos.

Verificado por Nutricionista: Cédula Profissional da Ordem dos Nutricionistas
Inês Rocha CP N° 4918N

ALERGÉNICOS: A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1. Cereais que contêm glúten, 2. Crustáceos, 3. Ovos, 4. Peixes, 5. Amendoim, 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.

Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono



Mém. do DIA



6 DE MAIO



— SALA DOURADA —



LANCHE MANHÃ

Maçã golden

SOPA

Creme de alface

PRATO

Massada de peixe (pescada)
com coentros ^{1 3 4}

DIETA



Massada de peixe (pescada) ao natural com
espinafres cozidos ^{1 3 4}

SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE TARDE

logurte e pão com manteiga ^{1 7}





Mém do DIA



7 DE MAIO



— SALA DOURADA —

LANCHE MANHÃ

Banana

SOPA

Creme de legumes

PRATO



Bifes de frango de cebolada com puré de batata e salada de alface ^{3 7}

DIETA

Carne de vaca estufada ao natural com cenoura e massa lacinhos ^{1 3}

SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE TARDE



Leite e pão com queijo ^{1 7}



Mém. do DIA



8 DE MAIO

— SALA DOURADA —

LANCHE MANHÃ

Pêra

SOPA

Alho francês

PRATO

Douradinhos de pescada no forno com arroz de ervilhas e cenoura ^{1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 13 14}

DIETA

Pescada no forno ao natural com arroz branco e brócolos cozidos ⁴

SOBREMESA

Fruta assada ou cozida

LANCHE TARDE

logurte e bolo caseiro ^{1 3 7}





Mém. do DIA



9 DE MAIO

— SALA DOURADA —

LANCHE MANHÃ

Maçã starking

SOPA

Ervilhas

PRATO

Perna de peru assada com laranja e esparguete com salada mista¹

DIETA

Perna de peru assada ao natural com esparguete e salada mista¹

SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE TARDE

Cereais estrelitas com leite / pão com manteiga¹⁷



MEM do DIA



10 DE MAIO

— SALA DOURADA —

LANCHE MANHÃ

Banana

SOPA

Juliana

PRATO

Filetes de escamudo com molho de tomate e
batata assada ^{3 4 7}

DIETA

Filetes de escamudo ao natural com batata cozida e
espinafres cozidos ⁴

SOBREMESA

Gelatina de ananás ^{1 3 6 7 8 12}

LANCHE TARDE

logurte e pão com fiambre ^{1 7}

