

Ementa Semanal - 15 de setembro - JI Bom João

Informação nutricional

		Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)	
Segunda-feira	SOPA								
	D.MEDITERRÂNICA								
	D.VEGETARIANA	FÉRIAS							
	SALADA								
	SOBREMESA								
Terça-feira	SOPA								
	D.MEDITERRÂNICA								
	D.VEGETARIANA	FÉRIAS							
	SALADA								
	SOBREMESA								
Quarta-feira	SOPA								
	D.MEDITERRÂNICA								
	D.VEGETARIANA	FÉRIAS							
	SALADA								
	SOBREMESA								
Quinta-feira	SOPA								
	D.MEDITERRÂNICA								
	D.VEGETARIANA	FÉRIAS							
	SALADA								
	SOBREMESA								
Sexta-feira	SOPA	Creme de cenoura	118,02	1,32	0,18	23,76	7,87	2,61	0,43
	D.MEDITERRÂNICA	Bife de frango estufado com massa fusili	204,00	6,10	1,00	15,50	0,40	21,30	0,50
	D.VEGETARIANA								
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32,10	0,70	0,10	3,75	3,70	2,98	0,03
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	10,20	16,51	16,30	1,13	0,03

* **Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten**

** Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório

*** **A título excecional a ementa poderá sofrer alterações**

Ementa Semanal - 18 a 22 de setembro

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Couve lombarda	86,10	1,30	0,10	15,50	6,50	3,10	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Tesourinhos no forno com arroz de tomate	648,80	30,00	2,70	71,00	2,00	21,00	0,20
	D.VEGETARIANA								
	SALADA	Alface, milho e pepino	64,20	1,10	0,10	9,50	1,60	4,20	0,00
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Terça-feira	SOPA	Creme de brócolos	136,00	1,00	0,32	1,10	1,60	1,00	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Esparguete à bolonhesa	867,00	10,00	20,70	14,20	1,20	13,50	0,50
	D.VEGETARIANA	Bolonhesa de soja com esparguete	964,00	2,70	0,40	30,40	1,70	19,20	0,20
	SALADA	Alface, couve roxa e tomate	43,90	0,40	0,00	6,40	5,90	4,10	0,10
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quarta-feira	SOPA	Feijão branco	113,60	2,00	0,30	18,60	5,50	5,20	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Filete de tilápia no forno com batatas e brócolos	325,00	30,58	1,20	32,50	3,40	29,60	0,30
	D.VEGETARIANA	Salada de batata, brócolos e cenoura	206,86	7,63	1,09	27,76	5,68	6,21	0,36
	SALADA	Alface, cenoura e tomate	35,03	0,38	0,00	5,54	5,36	2,64	0,03
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quinta-feira	SOPA	Abóbora	85,00	2,00	0,30	14,00	1,40	2,00	0,20
	D.MEDITERRÂNICA	Frango assado com massa fusili	318,55	3,96	0,96	28,44	1,24	41,48	0,61
	D.VEGETARIANA	Massa espiral com legumes salteados	263,59	8,24	1,28	36,80	8,85	10,05	0,36
	SALADA	Tomate, alface e cenoura	66,59	0,78	0,00	12,59	4,56	2,49	0,11
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Sexta-feira	SOPA	Caldo verde	81,60	1,60	0,30	13,50	4,40	3,30	0,40
	D.MEDITERRÂNICA	Atum com feijão-frade (atum, batata, ovo, e cenoura)	513,00	20,50	2,10	44,80	5,70	36,30	1,40
	D.VEGETARIANA	Estufado de feijão com macedónia de legumes	346,65	8,48	1,11	50,91	8,10	17,20	0,30
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32,10	0,70	0,10	3,80	3,70	3,00	0,00
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03

* **Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten**

** Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório

*** **A título excecional a ementa poderá sofrer alterações**

Ementa Semanal - 25 a 29 de setembro

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Espinafres	84,13	1,80	0,22	13,90	5,03	2,97	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Febras de porco com massa espiral e ervilhas	346,00	9,30	3,50	32,60	2,00	32,20	0,60
	D.VEGETARIANA	Feijão preto estufado com massa espiral e ervilhas	450,48	9,00	1,41	67,60	7,95	23,19	0,36
	SALADA	Alface, tomate e cenoura	35,03	0,38	0,00	5,54	5,36	2,64	0,11
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Terça-feira	SOPA	Portuguesa	124,30	1,70	0,20	21,70	8,70	5,60	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Pescada no forno com batata doce e cenoura	368,40	9,70	1,30	37,40	5,60	32,30	0,90
	D.VEGETARIANA	Salada de legumes (batata,ervilha,feijão verde e cenoura)com grão de bico	374,18	3,59	0,44	64,64	9,48	19,58	0,27
	SALADA	Alface, couve roxa e tomate	43,90	0,40	0,00	6,40	5,90	4,10	0,10
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quarta-feira	SOPA	Juliana	90,90	1,50	0,20	17,10	8,10	2,40	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Bife de peru com molho de cogumelos e arroz branco	535,90	21,20	4,50	49,50	2,30	35,50	0,50
	D.VEGETARIANA	Arroz de cogumelos com milho e cenouras	342,55	8,58	1,32	49,91	6,86	15,34	29,00
	SALADA	Alface, pepino e tomate	32,10	0,70	0,10	3,75	3,70	2,98	0,03
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quinta-feira	SOPA	Horta	113,80	1,40	0,20	19,90	6,80	5,20	0,40
	D.MEDITERRÂNICA	Massinha de peixe	396,00	12,00	1,80	37,40	3,00	33,00	0,60
	D.VEGETARIANA	Favas guisadas com cenoura, courgete e couve lombarda	164,60	7,93	1,18	14,36	9,56	9,27	0,37
	SALADA	Couve-roxa, cenoura e tomate	35,00	0,40	0,00	5,50	5,40	2,60	0,10
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Sexta-feira	SOPA	Feijão verde	83,60	1,30	0,20	15,90	6,40	2,10	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Lombo de porco assado no forno com puré de batata	497,80	18,60	6,90	62,50	7,90	21,80	0,70
	D.VEGETARIANA	Massa espiral com legumes salteados	263,59	8,24	1,28	36,80	8,85	10,05	0,36
	SALADA	Alface, couve roxa e pepino	43,90	0,40	0,00	6,40	5,90	4,10	0,10
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	10,20	16,51	16,30	1,13	0,03

* **Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten**

** Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alergénicos e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório

*** **A título excecional a ementa poderá sofrer alterações**

Ementa Semanal - 02 a 06 de outubro

Informação nutricional

			Energia (Kcal)	Lípidos (gr)	G.Saturada (gr)	Hid.Carb. (gr)	Açúcar (gr)	Proteína (gr)	Sal (gr)
Segunda-feira	SOPA	Abóbora	85,00	2,00	0,30	14,00	1,40	2,00	0,20
	D.MEDITERRÂNICA	Massa espiral com atum, cenoura, milho e queijo ralado gratinado	254,00	7,90	2,50	29,00	1,60	16,50	0,50
	D.VEGETARIANA	Massa espiral com seitan, cenoura e queijo ralado	218,00	3,80	2,00	29,60	1,70	15,30	0,42
	SALADA	Cenoura, pepino roxa e tomate	43,52	0,18	0,00	8,25	7,50	2,64	0,13
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Terça-feira	SOPA	Grão com nabiça	56,00	2,40	0,40	6,30	0,60	1,60	0,30
	D.MEDITERRÂNICA	Frango estufado com arroz colorido	204,00	6,10	1,00	15,50	0,40	21,30	0,50
	D.VEGETARIANA	Cogumelos e courgete no forno com arroz	350,79	14,98	2,25	45,73	5,68	7,27	0,30
	SALADA	Alface, beterraba e pepino	42,18	0,50	0,10	5,85	5,80	3,70	0,22
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quarta-feira	SOPA	Alho francês	93,62	1,50	0,26	17,05	7,33	3,14	0,34
	D.MEDITERRÂNICA	Raia estufada no forno com batata doce e feijão verde	327,70	7,70	1,00	27,30	3,90	28,10	0,50
	D.VEGETARIANA	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve-lombarda	164,60	7,93	1,18	14,36	9,56	9,27	0,37
	SALADA	Alface, cenoura e tomate	35,00	0,40	0,00	5,50	5,40	2,60	0,10
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Quinta-feira	SOPA	FERIADO	74,00	2,00	0,30	11,60	1,30	1,70	0,20
	D.MEDITERRÂNICA		464,70	12,30	3,40	66,90	5,90	21,70	0,80
	D.VEGETARIANA		103,00	0,50	0,20	16,20	1,40	6,90	0,40
	SALADA		67,06	0,80	0,00	11,29	3,26	3,81	0,09
	SOBREMESA		74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03
Sexta-feira	SOPA	Creme de ervilhas com coentros	85,90	1,30	0,18	15,69	5,13	2,60	0,40
	D.MEDITERRÂNICA	Jardineira de novilho	425,10	18,40	5,30	28,20	31,50	0,50	0,80
	D.VEGETARIANA	Jardineira de legumes (batata, cenoura, feijão-verde e grão de bico)	263,59	8,24	1,28	36,80	8,85	10,05	0,36
	SALADA	Alface, cenoura e tomate	35,03	0,38	0,00	5,54	5,36	13,90	0,50
	SOBREMESA	Fruta da época (min. 3 variedades)	74,90	0,52	0,20	16,51	16,30	1,13	0,03

* Diariamente disponível pão de mistura que contém glúten

** Alguns géneros alimentícios por nós confeccionados podem conter substâncias e produtos alergénios e intolerantes, pelo que deverá solicitar mais informação junto do refeitório

*** A título excecional a ementa poderá sofrer alterações