

# REFEITÓRIOS

PARQUE MENU SAUDÁVEL

## EMENTA

Semana de 13 a 17 de janeiro de 2025

2º e 3º CICLO

Diariamente	PEQUENO- ALMOÇO	VE (Kcal)	VE (KJ)	Lípidos (g)	AGS (g)	HC (g)	Açúcares (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Sal (g)
<b>2ª</b>	<b>Diariamente</b>	Leite [7], logurte [7], Pão [1], Bolachas [1], Queijo [7], Fiambre[12], Cereais [1] [5] [8] [11] e Fruta								
	<b>SOPA</b>	149,00	630,00	2,40	0,30	21,60	7,80	8,10	6,30	0,50
	<b>PRATO</b>	383,15	1612,25	13,49	3,05	31,67	3,60	3,52	32,10	0,32
	<b>DIETA</b>	336,00	1416,00	9,20	1,50	28,20	0,90	2,10	33,90	0,40
	<b>VEGETARIANO</b>	505,71	2119,05	24,57	3,91	44,03	2,30	11,61	26,99	2,20
	<b>SALADA</b>	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
	<b>SOBREMESA</b>	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
<b>LANCHE</b>	287,00	1212,00	3,80	1,70	49,70	23,60	4,10	11,00	1,10	
<b>3ª</b>	<b>SOPA</b>	114,00	482,00	1,60	0,20	17,40	8,30	6,30	4,60	0,30
	<b>PRATO</b>	562,14	2358,07	20,38	3,55	70,67	5,33	5,59	20,91	2,33
	<b>DIETA</b>	373,00	1570,85	9,16	1,33	43,67	1,75	4,59	26,71	0,55
	<b>VEGETARIANO</b>	499,57	2101,38	10,80	1,44	75,07	3,88	13,65	18,66	0,20
	<b>SALADA</b>	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
	<b>SOBREMESA</b>	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
	<b>LANCHE</b>	284,00	1202,00	4,80	2,30	45,30	19,30	4,20	12,60	1,10
<b>4ª</b>	<b>SOPA</b>	120,00	506,00	2,00	0,40	16,90	7,90	7,30	5,00	0,40
	<b>PRATO</b>	356,03	1501,19	9,38	1,53	31,26	3,31	3,34	34,79	0,44
	<b>DIETA</b>	336,00	1416,00	9,20	1,50	28,20	0,90	2,10	33,90	0,40
	<b>VEGETARIANO</b>	529,24	2222,70	9,40	1,42	71,43	9,95	25,94	26,40	0,20
	<b>SALADA</b>	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
	<b>SOBREMESA</b>	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
	<b>LANCHE</b>	287,00	1212,00	3,80	1,70	49,70	23,60	4,10	11,00	1,10
<b>5ª</b>	<b>SOPA</b>	121,00	512,00	1,70	0,20	18,20	7,60	7,60	4,70	0,30
	<b>PRATO</b>	468,70	1977,91	11,77	2,73	63,29	6,22	5,10	24,94	2,00
	<b>DIETA</b>	205,99	865,41	7,07	1,01	20,21	1,27	1,61	14,47	0,34
	<b>VEGETARIANO</b>	563,50	2371,86	19,55	2,97	68,11	8,71	6,16	26,34	1,72
	<b>SALADA</b>	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
	<b>SOBREMESA</b>	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
	<b>LANCHE</b>	311,00	1313,00	4,7	2,2	52,3	26,3	4,3	12,3	1,0
<b>6ª</b>	<b>SOPA</b>	283,00	1197,00	3,20	0,70	28,40	1,20	2,00	33,80	0,30
	<b>PRATO</b>	451,84	1892,53	17,42	4,30	42,57	0,97	4,13	28,97	0,45
	<b>DIETA</b>	394,27	1662,65	9,00	1,46	42,57	0,97	4,13	33,77	0,44
	<b>VEGETARIANO</b>	497,23	2094,62	8,44	1,27	75,60	5,97	14,05	22,64	0,20
	<b>SALADA</b>	29,46	123,51	0,35	0,00	3,82	3,34	1,97	1,73	0,00
	<b>SOBREMESA</b>	47,00	197,00	0,40	0,10	8,60	8,50	2,00	0,60	0,00
	<b>LANCHE</b>	284,00	1202,00	4,8	2,3	45,3	19,3	4,2	12,6	1,1

Ementa elaborada por: Catarina Maurício - Nutricionista | Membro Efectivo dos Nutricionistas - 4822N

A ementa apresentada poderá sofrer alterações motivadas por imprevistos de fornecimento de matérias-primas ou de funcionalidade dos equipamentos da cozinha

As refeições contêm ou podem conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Glúten; <sup>2</sup>Crustáceos; <sup>3</sup>Ovos; <sup>4</sup>Peixes; <sup>5</sup>Amendoim; <sup>6</sup>Soja; <sup>7</sup>Leite/Lactose; <sup>8</sup>Frutos de casca rijas; <sup>9</sup>Aipo; <sup>10</sup>Mostarda; <sup>11</sup>Sementes de Sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos; <sup>13</sup>Tremoço; <sup>14</sup>Moluscos.