

Ementa de contingência – prato único

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE ÁGUEDA Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes	631	149	2,1	0,3	27,0	2,9	4,0	0,3
Prato	Almôndegas estufadas com puré e cenoura cozida ^{1,3,5,6,7,8,12}	1800	431	23,1	9,6	31,2	4,3	21,2	1,3
Sobremesa	Maçã assada	376	90	0,7	0,1	18,6	18,6	0,3	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de espinafres triturados	643	152	2,3	0,3	26,8	3,1	4,3	0,4
Prato	Arroz de atum com couve-flor ⁴	1980	471	15,2	2,2	57,3	2,2	24,9	2,1
Sobremesa	Banana	442	104	0,4	0,1	21,9	19,7	1,6	0,0
Quarta									
Sopa	Caldo verde ^{1,3,6,7}	692	164	3,9	1,0	26,0	2,1	4,9	0,6
Prato	Carne picada com esparguete e brócolos cozidos ^{1,3}	2538	605	26,9	8,5	53,4	2,9	35,5	0,8
Sobremesa	Gelatina dose individual	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quinta									
Sopa	Sopa de curgete triturado	644	152	2,2	0,3	27,2	2,4	4,3	0,3
Prato	Ovos mexidos com arroz de legumes ^{3,5,6}	1831	436	14,3	3,4	57,1	1,8	17,1	0,8
Sobremesa	Puré de fruta	166	39	0,2	0,0	8,0	7,8	0,5	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de vegetais	631	149	2,1	0,3	27,0	2,9	4,0	0,3
Prato	Carne de vaca picada estufada com puré e legumes triturados ^{1,3,5,6,7,8,12}	1891	453	24,4	8,3	28,3	1,5	29,1	1,0
Sobremesa	Maçã cozida	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Sábado									
Sopa	Sopa de feijão-verde triturado	635	150	2,1	0,3	27,2	3,3	3,9	0,3
Prato	Lombos de salmão desfiados com arroz de couve-flor ⁴	3139	750	42,8	8,1	55,6	0,7	34,7	0,6
Sobremesa	Banana	442	104	0,4	0,1	21,9	19,7	1,6	0,0
Domingo									
Sopa	Creme de grão-de-bico	846	201	3,0	0,4	33,3	3,1	7,2	0,3
Prato	Fêveras de porco estufadas com arroz de cogumelos e couve-de-bruxelas	2440	580	16,9	4,0	60,8	2,2	44,0	1,1
Sobremesa	Torta ^{1,3,5,6}	497	128	11,3	5,1	16,9	10,8	3,0	0,4



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

Ementa de contingência – prato único

SANTA CASA DA MISERICÓRDIA DE ÁGUEDA Jantar

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de ervilhas passada	672	159	2,2	0,3	28,0	3,2	4,7	0,3
Prato	Massinhas de bacalhau com brócolos ^{1,3,4}	1872	444	7,4	1,2	53,2	0,9	38,3	5,6
Sobremesa	Pera cozida	256	60	0,5	0,0	12,1	12,1	0,4	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura	614	145	2,1	0,3	26,5	2,4	3,8	0,3
Prato	Peito de frango desfiado com cotovelos e couve ripada ^{1,3}	2120	502	9,4	1,7	53,1	1,8	48,5	0,9
Sobremesa	Maçã cozida	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora passada	636	151	2,1	0,3	27,8	3,2	3,8	0,3
Prato	Empadão de filetes com grelos ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	1387	329	5,6	1,1	30,7	2,7	37,1	1,4
Sobremesa	Pera cozida	256	60	0,5	0,0	12,1	12,1	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de grelos triturados	639	151	2,1	0,3	26,9	3,2	4,3	0,3
Prato	Cotovelos com aparas de peru desfiado e feijão-verde ^{1,3}	2132	505	8,5	1,6	57,6	5,4	46,8	0,7
Sobremesa	Pera assada	269	64	0,5	0,0	12,7	12,7	0,4	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura	614	145	2,1	0,3	26,5	2,4	3,8	0,3
Prato	Arroz de filete de cavala e cenoura raspada ^{4,6}	1925	458	16,1	1,9	56,8	1,9	20,3	0,7
Sobremesa	logurte ⁷	368	88	1,8	1,2	12,0	12,0	4,4	0,2
Sábado									
Sopa	Creme de abóbora e couve-flor	629	149	2,1	0,3	27,2	3,0	4,1	0,3
Prato	Salsichas no forno com batata dourada e brócolos cozidos ^{1,12}	1569	373	12,2	3,1	50,1	4,5	13,1	1,2
Sobremesa	Pera cozida	256	60	0,5	0,0	12,1	12,1	0,4	0,0
Domingo									
Sopa	Creme de espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	3,1	4,2	0,3
Prato	Massinhas de filetes de pescada com cenoura ^{1,3,4}	1965	465	8,9	1,4	53,0	0,8	41,3	0,7
Sobremesa	Ananás em calda	334	78	0,1	0,0	18,6	18,6	0,2	0,0



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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