



Ementa

CSP Bário
ADULTOS
Semana de 31 de março a 6 de abril de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	223	53	0,7	0,1	9,6	0,9	1,4	0,1
Prato	Badejo no forno com puré de batata e feijão-verde ^{4,7,12}	289	69	1,5	0,3	5,8	0,2	7,5	0,1
Dieta	Badejo no forno com puré de batata e feijão-verde ^{4,7,12}	289	69	1,5	0,3	5,8	0,2	7,5	0,1
Vegetariana	Legumes assados no forno com tofu ^{1,6}	423	102	6,8	1,4	2,1	1,3	6,5	0,3
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda	216	51	0,7	0,1	9,1	0,9	1,4	0,1
Prato	Carne de porco frita com arroz de feijão e salada de alface	1055	252	12,8	3,3	20,0	0,0	13,8	0,2
Dieta	Carne de porco estufada com arroz branco e salada de alface	910	217	9,2	2,7	20,5	0,1	12,6	0,2
Vegetariana	Quinoa com legumes ^{1,6,11}	653	156	5,6	0,8	18,3	2,3	5,8	0,2
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão e espinafres	305	72	1,1	0,1	12,1	1,0	2,6	0,1
Prato	Carapau grelhado com batata e couve-flor ⁴	386	91	0,9	0,2	12,1	0,9	8,0	0,2
Dieta	Carapau grelhado com batata e couve-flor ⁴	386	91	0,9	0,2	12,1	0,9	8,0	0,2
Vegetariana	Tortilha de legumes ^{3,5,6}	442	106	5,5	1,0	8,6	0,6	4,9	0,2
Sobremesa	Leite creme ^{1,3,7,8,12}	1131	266	0,2	0,1	59,1	47,7	7,0	0,3

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	220	52	0,7	0,1	9,4	0,9	1,4	0,1
Prato	Frango guisado com massa e salada de alface ^{1,3}	713	169	3,4	0,7	18,8	0,8	14,7	0,3
Dieta	Frango assado com massa e salada de alface ^{1,3}	698	165	2,4	0,6	19,0	0,8	15,5	0,3
Vegetariana	Grão-de-bico com ovo escalfado ^{3,12}	1104	264	10,3	1,8	25,5	1,4	14,1	0,4
Sobremesa	Abacaxi	201	47	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão	349	83	1,2	0,1	13,8	1,1	3,1	0,1
Prato	Pescada cozida com batata cozida e cenoura e couve ⁴	349	82	0,5	0,1	10,6	0,8	8,2	0,2
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura e couve ⁴	349	82	0,5	0,1	10,6	0,8	8,2	0,2
Vegetariana	Couscous com abóbora cozida ^{1,6}	1038	245	2,3	0,5	46,8	1,5	8,6	0,5
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sábado

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	216	51	0,8	0,1	9,0	0,9	1,4	0,1
Prato	Massada de peixe ^{1,3,4,14}	933	221	5,6	0,9	30,0	1,0	12,0	0,2
Dieta	Carapau assado com batata e couve-flor ⁴	395	94	2,0	0,4	11,0	1,1	7,3	0,2
Sobremesa	Fruta com abacaxi	239	56	0,4	0,1	11,7	11,7	0,3	0,0

Domingo

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes	209	49	0,7	0,1	8,8	0,8	1,4	0,1
Prato	Carne guisada com arroz e legumes ¹²	965	230	10,7	3,4	19,8	0,4	12,6	0,3
Dieta	Carne estufada simples com arroz e legumes ¹²	965	230	10,7	3,4	19,8	0,4	12,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época com laranja	231	55	0,3	0,0	10,9	10,9	0,7	0,0

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

