



Ementa

CSP BÁRRIO
ADULTOS
Semana de 22 a 28 de abril de 2024
Almoço

Segunda

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de abóbora | 225 | 53 | 0,7 | 0,1 | 9,8 | 1,0 | 1,3 | 0,1 |
| Prato | Salada russa de atum ⁴ | 463 | 110 | 3,0 | 0,4 | 13,8 | 0,8 | 6,3 | 0,5 |
| Dieta | Salada russa de abrótea ^{3,4} | 357 | 85 | 1,4 | 0,3 | 12,8 | 1,5 | 4,0 | 0,1 |
| 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 roxa | 219 | 52 | 0,7 | 0,1 | 9,3 | 1,2 | 1,4 | 0,1 |
| Prato | Costeletas/febras/tiras/salsichas grelhadas com arroz e migas ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13} | 1626 | 392 | 31,6 | 10,2 | 14,2 | 0,5 | 12,6 | 0,5 |
| Dieta | Costeletas/febras grelhadas com arroz e migas ^{1,3,4,5,6,7,8,11,13} | 920 | 220 | 10,5 | 2,9 | 14,1 | 0,4 | 17,0 | 0,4 |
| Sobremesa | Laranja | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 0,0 | 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 feijão | 336 | 80 | 0,8 | 0,1 | 13,1 | 1,0 | 3,3 | 0,1 |
| Prato | Bacalhau com natas com salada de alface ^{1,4,5,6,7} | 694 | 167 | 10,0 | 1,8 | 12,7 | 0,4 | 6,2 | 1,0 |
| Dieta | Lombinhos de pescada no forno com arroz branco e legumes ^{2,4} | 645 | 153 | 3,5 | 0,5 | 18,3 | 0,5 | 11,7 | 0,3 |
| Sobremesa | Doce ⁷ | 412 | 97 | 1,4 | 0,8 | 18,3 | 14,7 | 2,9 | 0,2 |

Quinta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Caldo verde ^{6,12} | 257 | 61 | 1,4 | 0,4 | 9,6 | 0,7 | 1,8 | 0,2 |
| Prato | Frango guisado com massa fusilli tricolor e legumes ^{1,3,12} | 703 | 167 | 3,8 | 0,7 | 17,9 | 1,0 | 13,8 | 0,3 |
| Dieta | Frango no forno com massa fusilli tricolor e legumes cozidos ^{1,3} | 688 | 162 | 2,4 | 0,5 | 19,2 | 1,0 | 15,4 | 0,4 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |

Sexta

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Sopa de agrião | 225 | 53 | 0,8 | 0,1 | 9,6 | 1,0 | 1,4 | 0,1 |
| Prato | Pescada frita com arroz de tomate e salada ^{1,4} | 754 | 179 | 5,9 | 0,9 | 20,3 | 0,4 | 10,9 | 0,2 |
| Dieta | Pescada cozida com batata e legumes ⁴ | 350 | 83 | 0,6 | 0,1 | 10,7 | 0,9 | 8,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Clementina | 223 | 53 | 0,2 | 0,0 | 11,1 | 11,1 | 0,8 | 0,0 |

Sábado

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|-------------------------------------|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de espinafres | 218 | 52 | 0,8 | 0,1 | 9,1 | 1,1 | 1,4 | 0,1 |
| Prato | Caldeirada de peixe ^{4,14} | 372 | 88 | 1,8 | 0,3 | 9,7 | 0,9 | 7,8 | 0,1 |
| Dieta | Caldeirada ^{4,14} | 372 | 88 | 1,8 | 0,3 | 9,7 | 0,9 | 7,8 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |

Domingo

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
|--|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, 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

