



UNIDADE FUNCIONAL: SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

SEMANA 01/02/2021 A 5/ 02/2021

ALMOÇO CANTINA

CA

JANTAR CANTINA

CA

SEMANA	ALMOÇO	Informação Nutricional e Alergénios	JANTAR	Informação Nutricional e Alergénios
--------	--------	-------------------------------------	--------	-------------------------------------

Segunda-feira 01/ 02/2021

SOPA				
CARNE	Barriguinhas com arroz de cenoura.	819Kcal; 34g hidratos de carbono; 46g proteína; 45g lípidos. Alergénios: dióxido de enxofre e sulfitos, glúten, derivados de leite e soja.	Frango estufado com esparguete	196Kcal; 14,4G PROTEÍNA; 2,8G LÍPIDOS; 1,2 DE HIDRATOS DE CARBONO. CONTÉM DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS. CONTÉM GLÚTEN E VESTÍGIOS DE OVO.
PEIXE				
DIETA				
OVOLACTO-VEGETARIANO				
SALADAS				
SOBREMESAS				

Terça-feira 02/02/2021

SOPA				
CARNE			Bife de frango com cogumelos	561Kcal; 53g hidratos de carbono; 44g proteína; 42g lípidos. Alergénios: dióxido de enxofre e sulfitos, glúten e ovo. NÃO CONTÉM
PEIXE	Massada e peixe	586Kcal; 56g hidratos de carbono; 48g proteína; 18g lípidos. Alergénios: peixe, moluscos, glúten, soja e derivados de leite, vestígios de ovo PEIXE, MOLUSCOS, GLÚTEN, SOJA E DERIVADOS DE LEITE, VESTÍGIOS DE OVO		
DIETA				
OVOLACTO-VEGETARIANO				
SALADAS				
SOBREMESAS				

Quarta-feira 03/ 02/2021

SOPA				
CARNE	Carne estufada com cenoura ervilhas.	769Kcal; 44g hidratos de carbono; 40g proteína; 46g lípidos. Alergénios: dióxido de		

Um adulto médio a dose diária recomendada é cerca de 2000 kcal, das quais 50g de proteína, 70g de lípidos e 260g de hidratos de carbono.

Integra a refeição: pão de trigo embalado (alergénios: glúten) e bebida: água de abastecimento da rede pública e sumo.

Por motivos imprevisíveis a ementa pode estar sujeita a alterações.

UNIDADE FUNCIONAL: SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

SEMANA 01/02/2021 A 5/ 02/2021

ALMOÇO CANTINA

CA

JANTAR CANTINA

CA

SEMANA	ALMOÇO	Informação Nutricional e Alergénios	JANTAR	Informação Nutricional e Alergénios
		enxofre e sulfitosCONTÉM DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS.		
PEIXE			Raia dourada	464Kcal; 43g hidratos de carbono; 21g proteína; 22g lípidos PEIXE, GLÚTEN, SOJA
DIETA				
OVOLACTO-VEGETARIANO				
SALADAS				
SOBREMESAS				

Quinta-feira 04/ 02/ 2021

SOPA				
CARNE			Carne estufada com arroz branco	630Kcal; 46g hidratos de carbono; 52g proteína; 25g lípidos. Alergénios: dióxido de enxofre e sulfitosCONTÉM DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS.
PEIXE	Feijoada de lulas.	680Kcal; 90g hidratos de carbono; 26g proteína; 22g lípidos. Alergénios: dióxido de enxofre e sulfitosSOJA, GLÚTEN, DERIVADOS DE LEITE, MOLUSCOS, DIÓXIDO DE ENXOFRE E SULFITOS		
DIETA				
OVOLACTO-VEGETARIANO				
SALADAS				
SOBREMESAS				

Sexta-feira 05/ 02/2021

SOPA				
CARNE	Panados	428 Kcal; 56g hidratos de carbono; 53g proteína; 18g lípidos; CONTÉM GLÚTEN, OVO, SOJA, FRUTOS DE CASACA RIJA, SÉSAMO, LEITE E DERIVADOS.		
PEIXE			Filetes com salada.	611Kcal; 56g hidratos de carbono; 53g proteína; 18g lípidos; PEIXE, LEITE E DERIVADOS
DIETA				
OVOLACTO-VEGETARIANO				
SALADAS				
SOBREMESAS				

Um adulto médio a dose diária recomendada é cerca de 2000 kcal, das quais 50g de proteína, 70g de lípidos e 260g de hidratos de carbono.

Integra a refeição: pão de trigo embalado (alergénios: glúten) e bebida: água de abastecimento da rede pública e sumo.

Por motivos imprevisíveis a ementa pode estar sujeita a alterações.



Instituto Politécnico
de Viana do Castelo

EMENTA

UNIDADE FUNCIONAL: SERVIÇOS DE AÇÃO SOCIAL

SEMANA 01/02/2021 A 5/ 02/2021

ALMOÇO CANTINA

CA

JANTAR CANTINA

CA

Um adulto médio a dose diária recomendada é cerca de 2000 kcal, das quais 50g de proteína, 70g de lípidos e 260g de hidratos de carbono.

Integra a refeição: pão de trigo embalado (alergénios: glúten) e bebida: água de abastecimento da rede pública e sumo.

Por motivos imprevisíveis a ementa pode estar sujeita a alterações.