



CONSERVATÓRIA DE MUSICA DA COVILHÃ  
Semana de 17 a 21 de dezembro de 2018  
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Reforço	Laranja com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	521	124	2,1	1,0	22,5	9,6	2,5	0,2
Sopa	Sopa de couve coração	226	54	0,7	0,1	9,1	1,1	2,1	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3,12</sup>	1018	243	10,6	3,4	21,8	1,0	13,5	0,2
Dieta	Vitela estufada simples com esparguete <sup>1,3</sup>	1026	245	11,3	4,0	19,5	0,8	15,8	0,3
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão com manteiga e leite com chocolate ou simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	451	109	4,9	2,8	12,3	6,3	3,9	0,3
<b>Terça</b>									
Reforço	Kiwi com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	541	128	2,2	1,0	23,1	11,2	2,4	0,2
Sopa	Sopa de grão-de-bico	311	74	1,0	0,1	12,5	1,1	2,6	0,1
Prato	Arroz de tamboril <sup>4,14</sup>	800	190	3,5	0,5	28,8	0,3	10,4	0,4
Dieta	Tamboril cozido com arroz branco <sup>4</sup>	627	148	1,4	0,2	18,9	0,0	14,6	0,3
Salada	Brócolos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,4
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Pão com fiambre e iogurte <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	474	115	1,7	1,0	19,8	9,3	4,5	0,6
<b>Quarta</b>									
Reforço	Ananás com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	543	129	2,2	1,1	23,9	10,1	2,1	0,2
Sopa	Sopa de couve roxa	220	52	0,7	0,1	9,4	1,2	1,4	0,1
Prato	Arroz de aves	814	193	3,4	0,6	23,8	0,2	16,4	0,2
Dieta	Arroz de aves simples	729	173	5,2	1,5	15,6	0,1	15,8	0,2
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Cereais <sup>1,7</sup>	442	104	1,5	0,8	18,2	9,9	4,2	0,1
<b>Quinta</b>									
Reforço	Laranja com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	521	124	2,1	1,0	22,5	9,6	2,5	0,2
Sopa	Sopa de agrião com ovo <sup>3</sup>	389	92	2,3	0,5	13,6	1,4	3,4	0,2
Prato	Empadão de pescada <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	323	77	1,4	0,3	7,4	0,2	8,3	0,3
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e legumes <sup>4</sup>	349	82	0,5	0,1	11,6	1,0	7,3	0,3
Salada	Alface e cenoura	87	21	0,1	0,0	2,8	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Pudim <sup>7</sup>	423	104	1,4	0,8	20,0	18,6	2,8	0,2
Lanche	Pão de leite com fiambre e iogurte <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	522	124	2,1	0,9	21,0	9,7	4,6	0,6
<b>Sexta</b>									
Reforço	Maçã golden com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	516	122	2,0	0,9	23,6	13,2	1,5	0,2
Sopa	Juliana de legumes	211	50	0,7	0,1	9,0	1,1	1,3	0,1
Prato	Fêveras de porco grelhadas com massa <sup>1,3</sup>	937	222	5,3	1,4	25,1	1,0	16,8	0,3
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com massa <sup>1,3</sup>	937	222	5,3	1,4	25,1	1,0	16,8	0,3
Salada	Alface e tomate	81	19	0,3	0,0	2,4	0,3	1,2	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Pão com creme de chocolate ou doce e leite simples <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	422	102	3,1	0,8	14,5	6,3	3,9	0,3

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas





# Ementa

## CONSERVATÓRIA DE MUSICA DA COVILHÃ

### Semana de 24 a 28 de dezembro de 2018

#### Almoço

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Laranja com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	521	124	2,1	1,0	22,5	9,6	2,5	0,2
Sopa	Sopa de brócolos	221	52	0,8	0,1	9,2	1,0	1,5	0,1
Prato	Arroz alegre com atum <sup>4</sup>	862	205	6,5	0,9	24,6	0,6	11,2	0,8
Dieta	Medalhões de pescada cozidos com batata cozida <sup>4</sup>	370	87	0,5	0,1	12,3	0,8	7,9	0,2
Salada	Feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,4
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão com manteiga e leite com chocolate ou simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	451	109	4,9	2,8	12,3	6,3	3,9	0,3

#### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço									
Sopa									
Prato									
Dieta									
Salada									
Sobremesa									
Lanche									



#### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Ananás com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	543	129	2,2	1,1	23,9	10,1	2,1	0,2
Sopa	Sopa de feijão catarino e repolho	288	68	0,9	0,1	12,2	1,0	2,5	0,1
Prato	Filetes de pescada dourados com arroz de feijão <sup>1,3,4,5,6</sup>	946	226	8,0	1,0	25,1	0,1	12,9	0,3
Dieta	Filetes de pescada ao natural com arroz de legumes <sup>4</sup>	645	153	3,2	0,5	19,1	0,6	11,4	0,2
Salada	Alface e cenoura	87	21	0,1	0,0	2,8	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Cereais <sup>1,7</sup>	442	104	1,5	0,8	18,2	9,9	4,2	0,1

#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Laranja com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	521	124	2,1	1,0	22,5	9,6	2,5	0,2
Sopa	Sopa de alho-francês	217	51	0,7	0,1	9,3	1,2	1,4	0,1
Prato	Peito de frango estufado com espirais <sup>1,3</sup>	765	181	3,5	0,7	19,4	0,8	17,6	0,3
Dieta	Peito de frango cozido com espirais <sup>1,3</sup>	756	178	1,4	0,4	21,0	0,8	19,8	0,3
Salada	Brócolos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,4
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Lanche	Pão de leite com fiambre e iogurte <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	522	124	2,1	0,9	21,0	9,7	4,6	0,6

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Maçã com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	516	122	2,0	0,9	23,6	13,2	1,5	0,2
Sopa	Sopa de espinafres	218	52	0,8	0,1	9,1	1,1	1,4	0,1
Prato	Arroz de potas <sup>14</sup>	622	147	2,7	0,4	18,9	0,1	11,6	0,4
Dieta	Arroz de pescada <sup>4</sup>	647	153	3,0	0,4	19,8	0,1	11,3	0,3
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Lanche	Pão com creme de chocolate ou doce e leite simples <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	422	102	3,1	0,8	14,5	6,3	3,9	0,3

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas






CONSERVATÓRIA DE MUSICA DA COVILHÃ  
Semana de 31 de dezembro de 2018 a 4 de janeiro de 2019  
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Laranja com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	521	124	2,1	1,0	22,5	9,6	2,5	0,2
Sopa	Juliana de legumes	211	50	0,7	0,1	9,0	1,1	1,3	0,1
Prato	Jardineira de peru <sup>1,3,6,7</sup>	530	126	5,4	1,6	8,3	0,7	10,8	0,2
Dieta	Peru cozido com batata cozida	464	110	2,6	0,9	11,0	0,7	10,2	0,2
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão com manteiga e leite com chocolate ou simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	451	109	4,9	2,8	12,3	6,3	3,9	0,3

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço									
Sopa									
Prato									
Dieta									
Salada									
Sobremesa									
Lanche									

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Maçã com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	516	122	2,0	0,9	23,6	13,2	1,5	0,2
Sopa	Sopa de couve coração	226	54	0,7	0,1	9,1	1,1	2,1	0,1
Prato	Pizza de fiambre e cogumelos <sup>1,6,7</sup>	877	209	8,3	4,4	23,5	1,7	9,8	1,3
Dieta	Lombinhos de porco grelhados com esparguete <sup>1,3</sup>	1028	244	9,3	3,1	23,3	0,9	16,3	0,3
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Cereais <sup>1,7</sup>	442	104	1,5	0,8	18,2	9,9	4,2	0,1

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Maçã com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	516	122	2,0	0,9	23,6	13,2	1,5	0,2
Sopa	Sopa de espinafres	218	52	0,8	0,1	9,1	1,1	1,4	0,1
Prato	Medalhões de pescada assados com batatinhas <sup>4</sup>	460	109	3,6	0,5	10,4	0,7	8,2	0,2
Dieta	Maruca cozida com batata cozida <sup>4</sup>	353	83	0,0	0,0	12,8	0,8	7,4	0,2
Salada	Feijão-verde	131	32	0,3	0,1	3,8	2,8	1,9	0,4
Sobremesa	Pudim <sup>7</sup>	412	97	1,4	0,8	18,3	14,7	2,9	0,2
Lanche	Pão de leite com fiambre e iogurte <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	522	124	2,1	0,9	21,0	9,7	4,6	0,6

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Laranja com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	521	124	2,1	1,0	22,5	9,6	2,5	0,2
Sopa	Sopa de brócolos	221	52	0,8	0,1	9,2	1,0	1,5	0,1
Prato	Rancho <sup>1,3,6,7</sup>	1004	239	9,2	2,8	23,9	1,6	13,2	0,2
Dieta	Carne (pá de porco) cozida com macarrão <sup>1,3</sup>	1044	248	9,3	3,2	23,3	0,9	16,3	0,3
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Pão com creme de chocolate ou doce e leite simples <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	422	102	3,1	0,8	14,5	6,3	3,9	0,3

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijá, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas







CONSERVATÓRIA DE MUSICA DA COVILHÃ  
Semana de 7 a 11 de janeiro de 2019  
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Laranja com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	521	124	2,1	1,0	22,5	9,6	2,5	0,2
Sopa	Sopa de alho-francês	217	51	0,7	0,1	9,3	1,2	1,4	0,1
Prato	Medalhões de pescada com arroz <sup>4</sup>	739	175	2,6	0,4	24,1	0,1	13,5	0,4
Dieta	Pescada grelhada com arroz <sup>4</sup>	730	173	2,5	0,4	23,8	0,1	13,3	0,4
Salada	Brócolos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,4
Sobremesa	Maçã starking	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão com manteiga e leite com chocolate ou simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	451	109	4,9	2,8	12,3	6,3	3,9	0,3

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Maçã com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	516	122	2,0	0,9	23,6	13,2	1,5	0,2
Sopa	Sopa de couve branca	226	54	0,7	0,1	9,1	1,1	2,1	0,1
Prato	Feijoada à Transmontana <sup>1,3,6,7</sup>	1083	259	12,0	3,0	22,0	0,3	15,4	0,5
Dieta	Carne cozida com arroz	1112	265	12,1	4,3	22,5	0,1	16,2	0,3
Salada	Alface e cenoura	87	21	0,1	0,0	2,8	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Pão com fiambre e iogurte <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	474	115	1,7	1,0	19,8	9,3	4,5	0,6

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Pera com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	546	129	2,4	1,1	24,0	10,0	2,0	0,3
Sopa	Caldo verde <sup>1,3,6,7</sup>	255	60	1,4	0,4	9,6	0,8	1,8	0,2
Prato	Filetes enrolados estufados com puré de batata <sup>1,3,4,5,6,7,8,12</sup>	350	83	2,2	0,4	7,1	0,1	8,5	0,3
Dieta	Filete de pescada cozidos com batata <sup>4</sup>	370	87	0,5	0,1	11,8	0,7	8,3	0,2
Salada	Alface / feijão verde	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Lanche	Cereais <sup>1,7</sup>	442	104	1,5	0,8	18,2	9,9	4,2	0,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Laranja com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	521	124	2,1	1,0	22,5	9,6	2,5	0,2
Sopa	Creme de cenoura	221	52	0,7	0,1	9,5	0,9	1,4	0,1
Prato	Strogonoff de frango com espirais <sup>1,3,7</sup>	850	202	6,9	2,6	22,6	1,4	11,8	0,4
Dieta	Bife de frango cozido com espirais <sup>1,3</sup>	756	178	1,4	0,4	21,0	0,8	19,8	0,3
Salada	Brócolos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,4
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	411	97	0,0	0,0	21,8	21,6	2,3	0,8
Lanche	Pão de leite com fiambre e iogurte <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	522	124	2,1	0,9	21,0	9,7	4,6	0,6

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Laranja com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	521	124	2,1	1,0	22,5	9,6	2,5	0,2
Sopa	Sopa de couve lombarda	219	52	0,7	0,1	9,3	1,1	1,4	0,1
Prato	Arroz de cenoura com douradinhos no forno <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	969	230	4,8	0,6	38,0	1,8	7,4	0,6
Dieta	Abrótea ao natural com arroz de cenoura <sup>4</sup>	685	162	2,9	0,4	22,3	0,5	11,2	0,3
Salada	Alface e cenoura	87	21	0,1	0,0	2,8	2,7	1,1	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Pão com creme de chocolate ou doce e leite simples <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	422	102	3,1	0,8	14,5	6,3	3,9	0,3



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



CONSERVATÓRIA DE MUSICA DA COVILHÃ  
Semana de 14 a 18 de janeiro de 2019  
Almoço

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Laranja com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	521	124	2,1	1,0	22,5	9,6	2,5	0,2
Sopa	Sopa de espinafres	218	52	0,8	0,1	9,1	1,1	1,4	0,1
Prato	Vitela estufada com massa cotovelos <sup>1,3,12</sup>	1014	242	11,3	3,8	18,2	0,2	15,2	0,2
Dieta	Vitela estufada simples com massa cotovelos <sup>1,3</sup>	1039	248	11,3	4,0	19,5	0,1	16,4	0,3
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Pão com manteiga e leite com chocolate ou simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	451	109	4,9	2,8	12,3	6,3	3,9	0,3

### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Pera com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	546	129	2,4	1,1	24,0	10,0	2,0	0,3
Sopa	Sopa de nabichas	218	52	0,7	0,1	9,2	1,1	1,4	0,1
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	1000	220	9,7	1,3	33,2	0,5	3,7	0,7
Dieta	Pescada cozida com arroz de cenoura <sup>4</sup>	690	163	2,4	0,4	22,6	0,4	12,5	0,4
Salada	Alface e cenoura / couve de bruxelas	137	33	0,6	0,1	3,3	2,8	2,1	0,1
Sobremesa	Laranja	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Pão com fiambre e iogurte <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	474	115	1,7	1,0	19,8	9,3	4,5	0,6

### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Maçã com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	516	122	2,0	0,9	23,6	13,2	1,5	0,2
Sopa	Sopa de couve coração	226	54	0,7	0,1	9,1	1,1	2,1	0,1
Prato	Lombo de porco assado com puré <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	428	102	3,6	0,9	6,6	0,1	9,8	0,2
Dieta	Lombinho grelhado com batata cozida	532	126	4,5	1,5	12,5	0,8	8,4	0,2
Salada	Alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Kiwi	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	0,0
Lanche	Cereais <sup>1,7</sup>	442	104	1,5	0,8	18,2	9,9	4,2	0,1

### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Laranja com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	521	124	2,1	1,0	22,5	9,6	2,5	0,2
Sopa	Creme de ervilhas	229	54	0,7	0,1	9,5	1,1	1,6	0,1
Prato	Abrótea assada no forno com batata corada <sup>4</sup>	435	103	2,8	0,4	12,0	0,8	7,0	0,2
Dieta	Abrótea cozida com batata cozida <sup>4</sup>	353	83	0,0	0,0	12,7	0,8	7,5	0,2
Salada	Alface / feijão verde	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Pudim <sup>7</sup>	423	104	1,4	0,8	20,0	18,6	2,8	0,2
Lanche	Pão de leite com fiambre e iogurte <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	522	124	2,1	0,9	21,0	9,7	4,6	0,6

### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Reforço	Maçã com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	516	122	2,0	0,9	23,6	13,2	1,5	0,2
Sopa	Sopa de brócolos	221	52	0,8	0,1	9,2	1,0	1,5	0,1
Prato	Salsichas toscana grelhada com arroz e couve salteada <sup>1,2,4,6,7,9,10</sup>	1162	278	14,0	4,8	29,9	0,4	7,4	0,8
Dieta	Fêveras de porco grelhadas com arroz	945	225	6,2	1,4	26,8	0,1	14,9	0,3
Salada	Cenoura	105	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	1,0
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Pão com creme de chocolate ou doce e leite simples <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	422	102	3,1	0,8	14,5	6,3	3,9	0,3

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

