



Pequeno-almoço nº1

leite pasteurizado	_____	200g
cevada	_____	q.b.
pão de forma	_____	50g
1 ovo	_____	55g
compota de laranja	_____	15g
Banana - amarela	_____	150g

Totais:

- 1) calórico $\rightarrow 440,78 \text{ cal} \rightarrow$
 $\rightarrow 17\%$
- 2) Proteína $\rightarrow 16,74 \text{ g} \rightarrow 66,96 \text{ cal} \rightarrow$
 $\rightarrow 15\%$
- 3) Gordura $\rightarrow 12,16 \text{ g} \rightarrow 109,45$
 $\rightarrow 25\%$
- 4) H. Carbono $\rightarrow 66,11 \text{ g} \rightarrow 264,44 \text{ g}$
 $\rightarrow 60,0\%$

Pequeno-almoço nº2

iogurte	_____	125g
queijo flamengo 45%	_____	30g
Pão de mistura (milho + centeio)	_____	75g
Sumo de laranja fresco	_____	200g
açúcar	_____	5g

Totais:

- 1) calórico $- 427,18 \rightarrow 16\%$
- 2) Proteína $- 16,18 \text{ g} - 64,72 \text{ cal}$
 $\rightarrow 15\%$
- 3) Gordura $\rightarrow 11,62 \rightarrow 104,55 \rightarrow$
 $\rightarrow 25\%$
- 4) H.C. $\rightarrow 62,64 \rightarrow 250,56 \rightarrow$
 $\rightarrow 60\%$

Pequeno-almoço nº3

Leite pasteurizado	_____	250g
cacau	_____	10g
Lombo de porco magro	_____	15g
Pão de trigo - carcaça de 2ª	_____	75g
açúcar	_____	10g
Nacã - bravo de estmolfe	_____	125g

Totais:

- 1) calórico $- 423,75 - 17\%$
- 2) Proteína $- 16,91 \rightarrow 67,62 \rightarrow$
 $\rightarrow 15,6\%$
- 3) Gordura $\rightarrow 11,87 \rightarrow$
 $\rightarrow 106,82 \text{ cal} \rightarrow 25\%$
- 4) H. Carbono $\rightarrow 64,78$
 $\rightarrow 259,14 \text{ cal} \rightarrow 59,8\%$



Pequeno-almoço nº4

Leite pasteurizado	250g
Fiambre - magro	15g
Pão de trigo carcaça de 2ª	50g
açúcar	10g
Laranja - Setúbal	150g

Totais:

- 1) calórico - 391,7 → 15%
- 2) Proteína - 62,0 → 15,8%
- 3) Gorduras - 91,8 → 23,4%
- 4) H. Carbono - 236,4 → 60,4%

Pequeno-almoço nº5

Leite pasteurizado	100g
1 ovo quente	55g
flocos de aveia	50g
Mel	10g
Pera carapinheira	150g

Totais:

- 1) calórico - 430,745 → 16,5%
- 2) Proteína - 66,55 → 15%
- 3) Gordura - 113,75 → 26%
- 4) H. C. - 248,72 → 58%

Pequeno-almoço nº6

Queijo fresco - Alverca	40g
Pão de milho caseiro	75g
Açúcar	10g
damasco	200g

Totais:

- 1) calórico → 415,34 → 15,9%
- 2) Proteína → 12,53 → 12%
- 3) Gordura → 11,82 → 26%
- 4) H. Carbono → 62%

↑
Lancheteira



Pequeno - almoco nº 7

Citourico de carne magro	_____	15g
Arroz corrente	_____	50g
feijão branco	_____	40g
Nabo	_____	80g
Nabicas	_____	120g
azeite	_____	5g

Totais:

- 1) calórico → 411,73 → 15,8%
- 2) Proteinas → 67,01 → 16,2%
- 3) Gordura → 100,40 → 24,4%
- 4) A. C. → 244,53 → 59,4%

Pequeno - almoco nº 8

ovo	_____	55g
pão de trigo - formato pequeno	_____	100g
Azeite	_____	4g
Alho	_____	20g

Totais:

- 1) calórico → 387,02 → 14,9%
- 2) Proteina → 56,08 → 14,5%
- 3) Gordura → 96,46 → 24,9%
- 4) 4. Carbono → 234,71 → 60,6%



Almoco - Jantar nº 1

SOPA: Grãos _____ 150g
 Feijocas _____ 15g
 Cevadinha _____ 40g
 Rodelas de Cenoura _____ 60g
 Puré de nabos _____ 80g

Prato: Farinha de pau _____ 50g
 Água de cozer peixe _____ q.b.
 Corvina congelada _____ 80g
 Rama de cenoura pla esparregado _____ qb
 Leite para esparregado _____ 20g
 nabicas para esparregado _____ 120g
 (manteiga _____ 10g)

Pão: Folia de pão de centeio claro _____ 25g

Bebida: água sem gás.

Sobremesa: Torte de morangos _____ 125g + 25g

Azar _____ Licor.

TOTAIS:

- 1) calórico — 739,04 —> 28,4%
- 2) Proteínas — 27,95g — 111,81cal —> 15,1%
- 3) Gorduras —> 20,55g — 184,94 cal —> 25,0%
- 4) H. Carbono —> 410,77g — 443,10 cal —> 59,9%

Ementas para o José do Loto



Almoco - jantar nº 2

SDPa:

AGNÕES	120g
Batata para a sopa	120g
folhas de alface	100g
alho - porro	30g
cuscuis	40g

Prato:

Bocadinhos de carne de porco	60g
Ervilhas para estufar	30g
Cenoura para estufar	60g
Cebola para estufar	50g
Chourico mouro com H. Carbono	15g
dentes de alho	30g

Pão: Pão de trigo corrente 50g

Bebida: água com cevada e limão

Sobremesa - Figos 125g

Azar: cola

Totais:

1) calórico	→ 759,38	→ 29%
2) Proteína	→ 29,07g	→ 116,28cal → 15,3%
3) Gordura	→ 20,81g	→ 187,33cal → 24,6%
4) H. Carbono	→ 112,95g	→ 451,79cal → 59,4%

Ementas para o 7060 DO LOTO



Atmoco - Jantar nº 3

Sopa:

_____	150g
Rama de nabos _____	150g
feijão manteiga _____	15g
abóbora bonina _____	50g
Cebolinhas _____	50g
sêmolas _____	20g

Prato:

carne de vaca _____	70g
Podelas de batata _____	150g
Ervilha de grão _____	40g
feijão verde cozido _____	150g
tocinho entremeado _____	20g
cenoura em tiras _____	60g
(azeite _____)	5g

Pão:

Pão de trigo corrente _____	50g
-----------------------------	-----

sobremesa:

Passoço _____	125g
---------------	------

Bebida:

água potável

Azar: Laranjada

TOTAIS: 1) calórico → 748,23 → 29%
 2) Proteína → 29,29 → 117,14 → 16%
 3) Gordura → 19,08 → 171,72 → 23%
 4) H. Carbono → 113,72 → 454,87 → 61%



Almoço - Jantar nº 4

Sopa:

- couve lombarda _____ 150g
- abóbora carneira _____ 50g
- Cebola _____ 50g
- ervilhas _____ 60g
- massa estrelinha _____ 30g

Prato:

- Franco sem pele _____ 80g
- tomato pelado _____ 30g
- cebola picada _____ 50g
- salsa _____ 20g
- azeite _____ 5g
- puré de batata _____ 150g

Pão: Pão coado - milho + trigo _____ 75g

Bebida: água fresca _____

Sobremesa - Dióspiro muito madura _____ 125g

Azar: chupa - chupa

Totais:

- 1) calórico _____ 753,72 → 29%
- 2) Proteína _____ 27,35g → 109,39 → 15%
- 3) Gordura _____ 20,88g → 188,02 cal → 25%
- 4) H. Carbono - 113,80g → 455,21 cal → 60%



Almoço - Jantar nº5

Sopa:

Espinafres	_____	125g
Puré de grão-de-bico	_____	25g
Puré de cenoura	_____	60g
Cebola cortada	_____	50g
acelgas	_____	100g

Prato:

Parque cozido	_____	80g
batata cozida	_____	150g
feijão-verde	_____	125g
Cebola cozida	_____	50g
alho cru	_____	15g
azeite para temperar	_____	12g

Pão:

Fatia de pão de centeio escuro — 50g

Bebida:

Água com cevada

Sobremesa - ameixa — 250g

Azar: Bagaco.

Totais: 1) calórico — 723,77 cal → 28%.

2) Proteína — 27,68g — 110,72 cal → 15%.

3) Gordura — 20,14g — 181,24 cal → 25%.

4) H. Carbono — 108,06g — 432,24 cal → 60%.



Atmoco - Jantar nº 6

Sopa:

caracão-de-boi	_____	50g
Feijão vermelho	_____	20g
cotarelos	_____	15 g
cenoura branca	_____	50 g
penca	_____	50 g

Prato:

carapaus grelhados	_____	125g
arroz de tomate	_____	50g + 100g
pimentos	_____	50g
rodela de cebola	_____	60g
pepino	_____	50g
alface	_____	100g
(azeite -15g)		

} meio prato de
salada.

Pão:

Pão de centeio claro _____ 40g

Bebida: água chafada

sobremesa: tangerina _____ 150g

Azar- 1 copo de vinho

Totais: 1) calórico → 719,63 → 28%

2) Proteína → 28,74 g → 114,94 cal → 16%

3) Gordura → 18,89 g → 169,97 cal → 24%

4) H. Carbono → 107,72 g → 430,87 cal → 60%

Ementas para o jogo do loto



Almoço - Jantar nº 7

Sopa:

vagens ceiradas	_____	125g
feijão catarino	_____	15g
pevide	_____	15g
quadrinhos de batata	_____	100g
puré de abóbora	_____	50g

Prato:

ARROZ de espigas	_____	50 + q.b.
cauvalas assadas na brasa	_____	100g
pimentos assados	_____	50g
azeitonas	_____	15g
rabanetes	_____	100g
chicória	_____	125g

Pão: bico - de - pato

Bebida: água com limão

Sobremesa: lulas _____ 100g

Azer: água pé

- TOTAIS:
- 1) Calórico - 782,32 cal - 30%
 - 2) Proteína - 31,01 → 124,02 cal - 16%
 - 3) Gordura - 21,18 → 190,62 cal - 24%
 - 4) H-Carbano - 117,67 → 470,70 cal - 60%

Ementas para o Jogo do Loto



Almoço - jantar nº 8

Sopa:

couve galega _____ 100g
puré de batata _____ 100g
cebola picada _____ 50g
farinha de milho _____ 25g
feijão riscado _____ 20g

Prato:

Coelho _____ 70g
massa cortada de 2^a _____ 50g
cubos de cenoura _____ 60g
salpicão magro _____ 10g
azeite para o estufado _____ 12g
rodéias de tomate cru _____ 50g

Pão: Folia de broa _____ 50g

Bebida: Copos de água

Sobremesa: Morangos si açúcar _____ 100g

Azar: cerveja

Totais: 1) calórico → 751,52 cal → 29%.

2) Proteína → 30,59 g → 122,36 cal → 16%.

3) Gordura → 19,29 g → 173,61 cal → 23%.

4) H. Carbono → 112,74 g → 450,95 cal → 60%.