

Semana de 22 a 26 abril de 2024

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA		
SOPA	Juliana	145,4Kcal - Prot:2,8g - Lip:5,4g - HC:18,8g AGS:0,9g - Açúcares:7,6g - Sal:0,5g
GERAL	Bifinhos de Frango com Cogumelos, Esparguete e Salada Mista	351,7Kcal - Prot:14,0g - Lip:15,9g - HC:28,0g AGS:6,5g - Açúcares:4,7g - Sal:0,3g
DIETA	Bife de Frango Grelhado com Esparguete e Salada Mista (alfa,tomate,cebola)	255,6Kcal - Prot:13,3g - Lip:8,5g - HC:23,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Chilli de Legumes (com feijão) e Arroz Branco	274,9Kcal - Prot:11,4g - Lip:9,7g - HC:23,9g AGS:2,4g - Açúcares:7,4g - Sal:0,2g
SOBREMESA	Fruta da Época	99,2Kcal - Prot:1,26g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g
LANCHE	Vianinha com Queijo e Sumo	
TERÇA-FEIRA		
SOPA	Legumes com Grão	163,8Kcal - Prot:6,1g - Lip:6,3g - HC:16,8g AGS:0,9g - Açúcares:5,3g - Sal:0,4g
GERAL	Arroz de Atum com Ovo Ralado	299,9Kcal - Prot:13,6g - Lip:13,7g - HC:23,9g AGS:2,9g - Açúcares:1,8g - Sal:0,3g
DIETA	Abrótea Cozida com Batata e Legumes	240,3Kcal - Prot:12,3g - Lip:11,5g - HC:22,8g AGS:1,7g - Açúcares:0,1g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Lentilhas Estufadas com Batata e Legumes	254,3Kcal - Prot:11,3g - Lip:11,5g - HC:22,8g AGS:1,2g - Açúcares:0,1g - Sal:0,2g
SOBREMESA	Fruta da Época	65,0Kcal - Prot:0,6g - Lip:0,07g - HC:14,0g AGS:0,02g - Açúcares:13,0g - Sal:0,0g
LANCHE	Carcaça com Chouriço e Iogurte	
QUARTA-FEIRA		
SOPA	Couve Flor	154,9Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:20,3g AGS:0,9g - Açúcares:6,3g - Sal:0,4g
GERAL	Carne à Primavera (ervilhas e cenoura) com Massa Espiral	287,6Kcal - Prot:13,5g - Lip:11,2g - HC:24,6g AGS:5,6g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
DIETA	Hamburger de Aves com Massa Espiral	230,9Kcal - Prot:13,9g - Lip:10,0g - HC:23,0g AGS:2,1g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Tomate Recheado com Legumes e Cogumelos com Arroz	270,3Kcal - Prot:11,9g - Lip:10,0g - HC:23,6g AGS:6,1g - Açúcares:4,7g - Sal:0,3g
SOBREMESA	Fruta da Época	57,8Kcal - Prot:0,3g - Lip:0,0g - HC:13,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,4g - Sal:0,0g
LANCHE	Pão de Leite com Manteiga e Sumo	
QUINTA-FEIRA		
SOPA		
GERAL		
DIETA		
VEGETARIANO		
SOBREMESA		
LANCHE		
SEXTA-FEIRA		
SOPA	Canja	140,5Kcal - Prot:6,6 - Lip:1,9g - HC:23,7 AGS:0,4g - Açúcares:1,4g - Sal:0,4g
GERAL	Croquetes com Arroz Primavera	359,6Kcal - Prot:14,0g - Lip:15,9g - HC:28,0g AGS:6,5g - Açúcares:4,7g - Sal:0,3g
DIETA	Bife de Perú Grelhado com Arroz Branco e Salada	221,5Kcal - Prot:12,4g - Lip:9,3g - HC:21,9g AGS:2,0g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Empadão de Arroz de Legumes (alho francês,cogumelos,espinafres)	255,8Kcal - Prot:9,5g - Lip:10,3g - HC:22,8g AGS:2,1g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g
SOBREMESA	Fruta da Época	56,0Kcal - Prot:0,4g - Lip:0,0g - HC:12,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,1g - Sal:0,0g
LANCHE	Pão de Mistura com Fiambre e Leite Simples	

NOTA: diariamente disponível canja para o prato de dieta
Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

- | | | | | | | |
|-----------|-----------|--------------|-----------------------|----------|-------------|-----------------------|
| 1 GLÚTEN | 3 OVO | 5 MOLUSCOS | 7 AMENDOINS | 9 SOJA | 11 MOSTARDA | 13 TREMOÇOS |
| 2 LÁCTEOS | 4 PESCADO | 6 CRUSTÁCEOS | 8 FRUTOS DE CASCA RUA | 10 ÉSAMO | 12 APO | 14 ENXOFRE E SULFITOS |

Ana Nunes - Nutricionista - CP : 2378 N