

| ALMOÇO | | |
|--------------------|--|---|
| SEGUNDA-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 | Massa à Carbonara (fiambre*, bacon* e cogumelos) | 355,9Kcal - Prot:14,1g - Lip:15,2g - HC:24,6g AGS:5,5g - Açúcares:2,2g - Sal:0,3g |
| DIETA | Bife de Frango Grelhado com Arroz e Feijão Verde Cozido | 221,5Kcal - Prot:12,4g - Lip:9,3g - HC:21,9g AGS:2,0g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g |
| VEGETARIANO | Carbonara Vegetariana (cogumelos com legumes) | 265,9Kcal - Prot:9,9g - Lip:11,5g - HC:26,3g AGS:4,9g - Açúcares:8,6g - Sal:0,2g |
| SOBREMESA | Fruta da Época | 45,6Kcal - Prot:0,8g - Lip:0,0g - HC:9,4g AGS:0,0g - Açúcares:9,4g - Sal:0,0g |
| LANCHE | Carcaça com Queijo e Leite | |
| TERÇA-FEIRA | | |
| SOPA | Couve Portuguesa | 163,5Kcal - Prot:4,5g - Lip:5,5g - HC:21,1g AGS:0,8g - Açúcares:7,1g - Sal:0,4g |
| GERAL | Bacalhau à Brás com Salada | 320,3Kcal - Prot:12,1g - Lip:13,3g - HC:24,4g AGS:2,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g |
| DIETA | Peixe Espada Grelhado com Batata e Cenoura Cozida | 240,3Kcal - Prot:11,5g - Lip:9,0g - HC:24,4g AGS:1,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g |
| VEGETARIANO | Legumes à Brás (alho francês, courgette e cenoura) com Salada | 265,9Kcal - Prot:10g - Lip:9,4g - HC:24,6g AGS:3,2g - Açúcares:2,8g - Sal:0,2g |
| SOBREMESA | Gelatina* | 65,0Kcal - Prot:0,6g - Lip:0,07g - HC:14,0g AGS:0,02g - Açúcares:13,0g - Sal:0,0g |
| LANCHE | Pão de Leite* com Fiambre e Iogurte | |
| QUARTA-FEIRA | | |
| SOPA | Legumes | 155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,4g |
| GERAL | Arroz de Aves* com Salada | 288,9Kcal - Prot:12,4g - Lip:12,3g - HC:23,3g AGS:2,5g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g |
| DIETA | Peito de Perú Assado ao Natural Fatiado com Arroz | 249,3Kcal - Prot:13,2g - Lip:9,2g - HC:23,2g AGS:2,2g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g |
| VEGETARIANO | Tortilha de Legumes (batata, cenoura, ervilhas, milho, feijão verde e cogumelos) | 300Kcal - Prot:15,0g - Lip:13g - HC:30,0g AGS:4,9g - Açúcares:8,6g - Sal:0,2g |
| SOBREMESA | Fruta da Época | 45,6Kcal - Prot:0,8g - Lip:0,0g - HC:9,4g AGS:0,0g - Açúcares:9,4g - Sal:0,0g |
| LANCHE | Carioca* com Doce e Leite | |
| QUINTA-FEIRA | | |
| SOPA | Agrião | 151,1Kcal - Prot:3,7g - Lip:5,6g - HC:18,9g AGS:0,9g - Açúcares:5,1g - Sal:0,4g |
| GERAL | Salteado de Salmão com Massinhas e Legumes | 255,3Kcal - Prot:12,1g - Lip:12,3g - HC:23,2g AGS:2,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g |
| DIETA | Maruca Cozida com Batata Cozida e Brócolos | 248,9Kcal - Prot:11,5g - Lip:9,0g - HC:24,4g AGS:1,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g |
| VEGETARIANO | Salteado de Feijão Encarnado com Massinhas e Legumes (milho, beringela, abóbora e cogumelos) | 278Kcal - Prot:15g - Lip:10,4g - HC:24,6g AGS:1,3g - Açúcares:2,8g - Sal:0,2g |
| SOBREMESA | Sobremesa doce* | 175,5Kcal - Prot:0,04g - Lip:0,04g - HC:43,6g AGS:0,04g - Açúcares:43,2g - Sal:0,2g |
| LANCHE | Vianinha* com Queijo e Iogurte | |
| SEXTA-FEIRA | | |
| SOPA | Camponesa (cenoura, lombardo, nabo, alho francês) | 207,8Kcal - Prot:6,2g - Lip:5,6g - HC:29,5g AGS:1,0g - Açúcares:7,6g - Sal:0,2g |
| GERAL | Estufado de Porco, Chouriço*, Ervilhas e Arroz Branco | 365,9Kcal - Prot:13,3g - Lip:14,5g - HC:25,6g AGS:3,8g - Açúcares:1,8g - Sal:0,3g |
| DIETA | Bife de Perú Grelhado com Arroz Branco | 301Kcal - Prot:19,3g - Lip:6g - HC:22g AGS:2,4g - Açúcares:2,2g - Sal:0,2g |
| VEGETARIANO | Ervilhas com Ovos Escalfados com Arroz Branco | 340Kcal - Prot:14g - Lip:11,2g - HC:21,3g AGS:5,6g - Açúcares:1,2g - 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 Manteiga e Leite Simples | |

*Estes produtos poderão ver a sua lista de alergénios revista devido a alterações de ficha técnica e/ou de fornecedor
Todos os pratos são acompanhados de salada/legumes
Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

- 1 Glúten
- 2 Lácteos
- 3 Ovo
- 4 Pescado
- 5 Moluscos
- 6 Crustáceos
- 7 Amendoins
- 8 Frutos Casca Rija
- 9 Soja
- 10 Sésamo
- 11 Mostarda
- 12 Alho
- 13 Tremoços
- 14 Enxofre e Sulfitos

Paula Alves Vargas
CEO - NUTRIMAN