

Dia 1 de setembro de 2023

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA		
SOPA		1 2 3 8 9 14
GERAL		
DIETA		
VEGETARIANO		3
SOBREMESA		
LANCHE		1 2 3 8 9 14
TERÇA-FEIRA		
SOPA		4
GERAL		4
DIETA		
VEGETARIANO		1 2 3 8 9 14
SOBREMESA		
LANCHE		1 2 3 8 9 14
QUARTA-FEIRA		
SOPA		1
GERAL		1 2 3 8 9 14
DIETA		1
VEGETARIANO		1 2 3 8 9 14
SOBREMESA		
LANCHE		1 2 3 8 9 14
QUINTA-FEIRA		
SOPA		1 2 3 4 8 9 14
GERAL		4
DIETA		
VEGETARIANO		3
SOBREMESA		
LANCHE		1 2 3 7 8 9 14
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	Bifinhos de frango com molho de cogumelos, arroz primavera e salada	345,3Kcal - Prot:14,2g - Lip:13,2g - HC:29,6g AGS:5,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,3g
DIETA	Bifinhos de frango grelhados com arroz primavera e salada	265,3Kcal - Prot:13,2g - Lip:10,2g - HC:22,3g AGS:3,2g - Açúcares:1,6g - Sal:0,3g
VEGETARIANO	Salada de Feijão Frade, Cenoura, Cebola, Batata aos Cubos e Ovo Cozido (quente)	335,9Kcal - Prot:11,4g - Lip:11,3g - HC:24,3g AGS:4,9g - Açúcares:8,6g - Sal:0,2g
SOBREMESA		
LANCHE	Pão de Mistura com Manteiga e Iogurte	56,0Kcal - Prot:0,4g - Lip:0,0g - HC:12,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,1g - Sal:0,0g

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 PESCADOS	6 CRUSTÁCEOS	8 FRUTOS DE CASCA RUJA	10 ÉSAMO	12 AIPO	14 ENXOFRE E SULFITOS

Ana Nunes - Nutricionista - CP : 2378 N