
























Semana de 02 a 06 de setembro de 2024

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)	 385,3Kcal - Prot:12,6g - Lip:11,5g - HC:55,3g AGS:5,2g - Açúcares:3,5g - Sal:0,3g
SOBREMESA	Gelatina	 83Kcal - Prot:1,8g - Lip:0,0g - HC:18,6g - AGS:0,0g - Açúcares:18,4g - Sal:0,3g
LANCHE	Carça com Queijo e Sumo	
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 (ervilhas, alho francês, courgette e cenoura) c/ Salada	 446,5Kcal - Prot:16,1g - Lip:18,8g - HC:50,7g AGS:5,8g - Açúcares:5,5g - Sal:1,3g
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	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 Peru Assado ao Natural Fatiado com Esparguete	 249,3Kcal - Prot:13,2g - Lip:9,2g - HC:23,2g AGS:2,2g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Arroz de Cogumelos, Ovo e Favas com Salada	 396,3Kcal - Prot:16,8g - Lip:9,6g - HC:53,8g AGS:1,9g - Açúcares:3,2g - Sal:0,8g
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	 333,9Kcal - Prot:12,7g - Lip:6,4g - HC:49,9g AGS:0,7g - Açúcares:7,2g - Sal:0,4g
SOBREMESA	Sobremesa	 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	Empadão (batata) de Carne com Salada	 365,9Kcal - Prot:13,3g - Lip:14,5g - HC:25,6g AGS:3,8g - Açúcares:1,8g - Sal:0,3g
DIETA	Bife de Peru Grelhado com Macarronete e Cenoura	 256,3Kcal - Prot:12,3g - Lip:7,5g - HC:23,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Lentilhas Estufadas com Puré de Batata	 457,7Kcal - Prot:19,3g - Lip:14,0g - HC:57,7g AGS:2,3g - Açúcares:7,3g - Sal:0,8g
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	

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

-  GLÚTEN
-  OVO
-  MOLLUSCOS
-  AMENDOINS
-  SOJA
-  MOSTARDA
-  TREMOÇOS
-  LÁCTEOS
-  PESCADO
-  CRUSTÁCEOS
-  FRUTOS DE CASCA RUA
-  SÊSAMO
-  APOI
-  ENXOFRE E SULFITOS

Carolina