

Semana de 4 a 8 setembro de 2023

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	Arroz de Aves no Forno (frango,perú)	268,9Kcal - Prot:13,1g - Lip:11,2g - HC:22,3g AGS:2,5g - Açúcares:2,2g - Sal:0,2g
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	Ervilhas com Ovos Escalfados e Arroz Branco	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	Pão Tigre com Queijo e Sumo	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
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	Salmão Grelhado 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
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	Folhado de Legumes	311,0Kcal - Prot:9,0g - Lip:11,6g - HC:22,0g AGS:2,4g - Açúcares:7,4g - Sal:0,2g
SOBREMESA	Salada de Fruta	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 Leite	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
QUARTA-FEIRA		
SOPA	Canja/Legumes	140,5Kcal - Prot:6,6 - Lip:1,9g - HC:23,7 AGS:0,4g - Açúcares:1,4g - Sal:0,4g/155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,4g
GERAL	Lasanha 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 Perú 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	Lasanha de Legumes (espinafres,brócolos,macedónia de legumes)	301,3Kcal - Prot:9,2g - Lip:11,2g - HC:23,3g AGS:5,5g - Açúcares:1,6g - 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	Pão de sementes com Doce e Iogurte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14
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	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	Fruta da Época	47,0Kcal - Prot:0,8g - Lip:0,0g - HC:9,8g AGS:0,0g - Açúcares:9,8g - Sal:0,0g
LANCHE	Bolo com Leite simples	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 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	Cachaço de Porco Assado Fatiado com Arroz de Brócolos e Salada	345,3Kcal - Prot:14,2g - Lip:13,2g - HC:29,6g AGS:5,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,3g
DIETA	Peito de Perú Assado ao Natural Fatiado com Arroz de Brócolos 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)	235,9Kcal - Prot:11,4g - Lip:11,3g - HC:24,3g AGS:4,9g - Açúcares:8,6g - 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 Iogurte	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

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 RUJA	10 ÉSAMO	12 AIPO	14 ENXOFRE E SULFITOS

Ana Nunes - Nutricionista - CP : 2378 N