

Semana de 16 a 20 de setembro de 2024

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA		
<b>SOPA</b>	Ervilhas	181,4Kcal - Prot:5,3g - Lip:5,5g - HC:23,8g AGS:0,9g - Açúcares:7,8g - Sal:0,4g
<b>GERAL</b>	Almôndegas Estufadas com Esparguete e Salada (alface e tomate)	387,9Kcal - Prot:11,8g - Lip:15,2g - HC:28,5g AGS:4,5g - Açúcares:1,8g - Sal:0,2g
<b>DIETA</b>	Bife de Peru Grelhado com Esparguete e Salada (alface e tomate)	229,9Kcal - Prot:12,4g - Lip:9,3g - HC:21,9g AGS:2,0g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g
<b>VEGETARIANO</b>	Tofu Estufado com Esparguete e Salada (alface e tomate)	354,8Kcal - Prot:9,9g - Lip:16,7g - HC:42,3g AGS:2,1g - Açúcares:2,2g - Sal:0,7g
<b>SOBREMESA</b>	Gelatina	83Kcal - Prot:1,8g - Lip:0,0g - HC:18,6g - AGS:0,0g - Açúcares:18,4g - Sal:0,3g
<b>LANCHE</b>	Pão de Mistura com Queijo e Sumo	
TERÇA-FEIRA		
<b>SOPA</b>	Grelos	140,5Kcal - Prot:6,6 - Lip:1,9g - HC:23,7 AGS:0,4g - Açúcares:1,4g - Sal:0,4g
<b>GERAL</b>	Arroz de Peixe com Salada	233,3Kcal - Prot:12,4g - Lip:7,5g - HC:22,3g AGS:2,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,2g
<b>DIETA</b>	Pescada Cozida com Batata e Couve de Bruxelas	240,3Kcal - Prot:12,5g - Lip:9,0g - HC:24,4g AGS:1,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de cenoura com lentilhas e Salada	282,9Kcal - Prot:16,9g - Lip:7,6g - HC:32,2g AGS:1,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,3g
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	65,0Kcal - Prot:0,6g - Lip:0,07g - HC:14,0g AGS:0,02g - Açúcares:13,0g - Sal:0,0g
<b>LANCHE</b>	Pão de Leite com Fiambre e Iogurte	
QUARTA-FEIRA		
<b>SOPA</b>	Legumes	155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,4g
<b>GERAL</b>	Frango Assado no Forno com Espirais e Salada	368,9Kcal - Prot:14,9g - Lip:14,7g - HC:27,8g AGS:5,2g - Açúcares:1,8g - Sal:0,2g
<b>DIETA</b>	Frango Cozido com Espirais e Salada	210,9Kcal - Prot:12,3g - Lip:5,5g - HC:22,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g
<b>VEGETARIANO</b>	Espirais com molho de tomate, beringela, ovo, queijo e azeitonas	372,8Kcal - Prot:12,0g - Lip:19,0g - HC:37,1g AGS:3,6g - Açúcares:5,3g - Sal:0,5g
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	56,0Kcal - Prot:0,4g - Lip:0,0g - HC:12,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,1g - Sal:0,0g
<b>LANCHE</b>	Pão Carioca com Doce e Leite	
QUINTA-FEIRA		
<b>SOPA</b>	Creme de Alho Francês	164,5Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,3g - HC:23,0g AGS:0,8g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g
<b>GERAL</b>	Bacalhau Espiritual e Salada (alface, tomate)	324,9Kcal - Prot:13,2g - Lip:12,3g - HC:25,5g AGS:2,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
<b>DIETA</b>	Maruca Cozida com Batata Cozida e Couve Flor Cozida	240,3Kcal - Prot:11,5g - Lip:9,0g - HC:24,4g AGS:1,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
<b>VEGETARIANO</b>	Legumes à Espiritual (com grão) e Salada (alface, tomate)	291,4Kcal - Prot:11,5g - Lip:7,7g - HC:39,0g AGS:0,7g - Açúcares:5,2g - Sal:0,3g
<b>SOBREMESA</b>	Sobremesa	175,5Kcal - Prot:0,04g - Lip:0,04g - HC:43,6g AGS:0,04g - Açúcares:43,2g - Sal:0,2g
<b>LANCHE</b>	Vianinha com Queijo e Iogurte	
SEXTA-FEIRA		
<b>SOPA</b>	Brócolos	212,3Kcal - Prot:4,7g - Lip:5,6g - HC:33,7g AGS:0,9g - Açúcares:5,2g - Sal:0,3g
<b>GERAL</b>	Carne de Porco Estufada com Arroz Branco	320,3Kcal - Prot:14,2g - Lip:12,2g - HC:23,5g AGS:2,3g - Açúcares:1,6g - Sal:0,3g
<b>DIETA</b>	Hambúguer de Vitela com Arroz Branco	277,9Kcal - Prot:13,9g - Lip:10,0g - HC:23,0g AGS:2,1g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
<b>VEGETARIANO</b>	Feijoada Vegetariana (feijão encarnado, lombardo e cenoura) com Arroz Branco	325,9Kcal - Prot:10,7g - Lip:6,4g - HC:49,9g AGS:0,7g - Açúcares:7,2g - Sal:0,4g
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	56,0Kcal - Prot:0,4g - Lip:0,0g - HC:12,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,1g - Sal:0,0g
<b>LANCHE</b>	Pão de Mistura com Manteiga e Leite Simples	

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

- 1 GLÚTEN
- 2 LÁCTEOS
- 3 OVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 AMENDOINS
- 8 FRUTOS DE CASCA RUA
- 9 SÉSAMO
- 10
- 11 MOSTARDA
- 12 AIPO
- 13 TREMOÇOS
- 14 ENXOFRE E SULFITOS

*Carolina*