

Semana de 18 a 22 setembro de 2023

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA		
SOPA	Couve Coração	140,0Kcal - Prot:3,5g - Lip:5,4g - HC:15,8g AGS:0,8g - Açúcares:4,3g - Sal:0,5g
GERAL	Almôndegas Estufadas com Esparguete e Salada (alface,tomate)	387,9Kcal - Prot:11,8g - Lip:15,2g - HC:28,5g AGS:4,5g - Açúcares:1,8g - Sal:0,2g
DIETA	Bife de Perú Grelhado com Arroz Branco e Salada (alface,tomate)	221,5Kcal - Prot:12,4g - Lip:9,3g - HC:21,9g AGS:2,0g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Crepes Chineses com Arroz Branco e Salada (alface,tomate)	374,6Kcal - Prot:10,8g - Lip:15,5g - HC:28,5g AGS:3,7g - Açúcares:4,8g - Sal:0,2g
SOBREMESA	Fruta da Época	57,8Kcal - Prot:0,3g - Lip:0,0g - HC:13,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,4g - Sal:0,0g
LANCHE	Pão de Cereais com Queijo e Sumo	
TERÇA-FEIRA		
SOPA	Grelós	140,5Kcal - Prot:6,6 - Lip:1,9g - HC:23,7 AGS:0,4g - Açúcares:1,4g - Sal:0,4g
GERAL	Calamares com Arroz de Cenoura e Salada	311,3Kcal - Prot:11,5g - Lip:11,0g - HC:25,2g AGS:2,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
DIETA	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
VEGETARIANO	Caril de Grão com Puré e Couve de Bruxelas	250,3Kcal - Prot:10,0g - Lip:11,3g - HC:24,4g AGS:1,8g - Açúcares:1,6g - 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	
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	Frango Assado no Forno com Espirais e Abóbora Assada	368,9Kcal - Prot:14,9g - Lip:14,7g - HC:27,8g AGS:5,2g - Açúcares:1,8g - Sal:0,2g
DIETA	Frango Cozido com Espirais e Abóbora Assada	219,8Kcal - Prot:12,3g - Lip:7,5g - HC:23,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Espirais com molho de tomate, cogumelos, beringela e azeitonas	254,3Kcal - Prot:10,0g - Lip:11,7g - HC:22,8g AGS:1,7g - Açúcares:1,8g - 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 Carioca com Doce e Iogurte	
QUINTA-FEIRA		
SOPA	Crema de Alho Francês	164,5Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,3g - HC:23,0g AGS:0,8g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g
GERAL	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
DIETA	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
VEGETARIANO	Empadão de Legumes com Salada (alface,tomate)	282,8Kcal - Prot:12,4g - Lip:12,3g - HC:26,3g AGS:4,9g - Açúcares:8,6g - 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	
SEXTA-FEIRA		
SOPA	Brócolos	212,3Kcal - Prot:4,7g - Lip:5,6g - HC:33,7g AGS:0,9g - Açúcares:5,2g - Sal:0,3g
GERAL	Feijoada Simples (vitela,frango,feijão encarnado,lombardo,cenoura, enchidos) e Arroz Branco	355,9Kcal - Prot:14,2g - Lip:15,9g - HC:26,4g AGS:2,3g - Açúcares:1,6g - Sal:0,3g
DIETA	Vitela Cozida com Arroz Branco, Lombardo e Cenoura	265,0Kcal - Prot:13,4g - Lip:10,0g - HC:23,0g AGS:2,1g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Feijoada Vegetariana (feijão encarnado,lombardo,cenoura) com Arroz Branco	227,9Kcal - Prot:10,0g - Lip:10,0g - HC:23,9g AGS:1,9g - Açúcares:3,4g - 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	

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 MOLUSCOS 6 CRUSTÁCEOS 7 AMENDOINS 8 FRUTOS DE CASCA RUA 9 SOJA 10 SÉSAMO 11 MOSTARDA 12 APO 13 TREMOÇOS 14 ENXOFRE E SULFITOS

Ana Nunes - Nutricionista - CP : 2378 N