

Semana de 25 a 29 setembro de 2023

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA		
SOPA	Espinafres	140,0Kcal - Prot:3,5g - Lip:5,4g - HC:15,8g AGS:0,8g - Açúcares:4,3g - Sal:0,5g
GERAL	Vitela Estufada Fatiada com Massa Fusilli Tricolor e Salada	297,9Kcal - Prot:13,4g - Lip:12,3g - HC:23,3g AGS:2,5g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g
DIETA	Frango Corado ao Natural com Massa e Brócolos	248,9Kcal - Prot:12,3g - Lip:7,5g - HC:23,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Massada de Feijão Encarnado, Brócolos e Cenoura	220,3Kcal - Prot:8,5g - Lip:7,5g - HC:22,0g AGS:2,4g - Açúcares:7,4g - Sal:0,2g
SOBREMESA	Fruta da Época	99,2Kcal - Prot:1,26g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g
LANCHE	Pão de Sementes com Queijo e Sumo	1 2 3 8 9 14
TERÇA-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 Atum com Ovo Ralado e Molho de Tomate	299,9Kcal - Prot:13,6g - Lip:13,7g - HC:23,9g AGS:2,9g - Açúcares:1,8g - Sal:0,3g
DIETA	Abrótea Cozida com Arroz Branco e Legumes	240,3Kcal - Prot:12,3g - Lip:11,5g - HC:22,8g AGS:1,7g - Açúcares:0,1g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Lentilhas Estufadas com Arroz Branco e Legumes	254,3Kcal - Prot:11,3g - Lip:11,5g - HC:22,8g AGS:1,2g - Açúcares:0,1g - Sal:0,2g
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	Leite com Cereais (estrelitas)	1 2 8 9
QUARTA-FEIRA		
SOPA	Caldo Verde/Legumes	248,4Kcal - Prot:5,7g - Lip:15,4g - HC:19,3g AGS:4,4g - Açúcares:2,8g - Sal:0,6g/155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,4g
GERAL	Panados de Frango com Esparguete e Salada Mista (alfa,tomate,cebola)	351,7Kcal - Prot:14,0g - Lip:15,9g - HC:28,0g AGS:6,5g - Açúcares:4,7g - Sal:0,3g
DIETA	Bife de Frango Grelhado com Esparguete e Salada Mista (alfa,tomate,cebola)	256,3Kcal - Prot:12,3g - Lip:7,5g - HC:23,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Tomate Recheado com Arroz	270,3Kcal - Prot:9,4g - Lip:10,0g - HC:23,6g AGS:6,1g - Açúcares:4,7g - Sal:0,3g
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 Chapata com Doce e iogurte	1 2 3 8 9 14
QUINTA-FEIRA		
SOPA	Creme de Cenoura	155,8Kcal - Prot:2,9g - Lip:5,4g - HC:21,6g AGS:0,9g - Açúcares:7,7g - Sal:0,5g
GERAL	Medalhões de Pescada no Forno com Batata e Feijão Verde	278,6Kcal - Prot:12,6g - Lip:12,1g - HC:28,9g AGS:1,9g - Açúcares:1,8g - Sal:0,3g
DIETA	Pescada Cozida com Batata e Feijão Verde	240,3Kcal - Prot:12,3g - Lip:11,5g - HC:22,8g AGS:1,7g - Açúcares:0,1g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Salada de Russa com Ovo (batata cubos,feijão verde,cenoura,ervilhas)	245,3Kcal - Prot:11,4g - Lip:10,3g - HC:22,3g 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	1 2 3 8 9 14
SEXTA-FEIRA		
SOPA	Creme de Abóbora	155,8Kcal - Prot:2,9g - Lip:5,4g - HC:21,6g AGS:0,9g - Açúcares:7,7g - Sal:0,5g
GERAL	Bifanas Estufadas com Arroz Branco e Salada	288,9Kcal - Prot:12,4g - Lip:12,3g - HC:23,3g AGS:2,5g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g
DIETA	Bife de Perú Grelhado com Arroz Branco e Salada	221,5Kcal - Prot:12,4g - Lip:9,3g - HC:21,9g AGS:2,0g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Empadão de Arroz de Legumes (alho francês,cogumelos,espinafres)	255,8Kcal - Prot:9,5g - Lip:10,3g - HC:22,8g AGS:2,1g - Açúcares:4,1g - 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 8 9 14

NOTA: diariamente disponível canja para o prato de dieta
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 RUA | 10 SÉSAMO | 12 APO | 14 ENXOFRE E SULFITOS |

Ana Nunes - Nutricionista - CP : 2378 N