



























Semana de 21 a 25 de outubro de 2024

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	Esparguete à Bolonhesa (carne mista) e Salada	 340,3Kcal - Prot:13,1g - Lip:11,2g - HC:27,3g AGS:3,2g - Açúcares:2,2g - Sal:0,2g
DIETA	Bife de Peru Grelhado c0m Esparguete e Salada	 247,9Kcal - Prot:12,3g - Lip:7,5g - HC:23,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Bolonhesa de Lentilhas e Ervilhas com Esparguete e Salada	 340,3Kcal - Prot:18,1g - Lip:12,5g - HC:38,2g AGS:1,6g - Açúcares:4,1g - Sal:0,25g
SOBREMESA	Gelatina	 83Kcal - Prot:1,8g - Lip:0,0g - HC:18,6g - AGS:0,0g - Açúcares:18,4g - Sal:0,3g
LANCHE	Vianinha com Queijo e Sumo	
TERÇA-FEIRA		
SOPA	Creme de Legumes	 155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,4g
GERAL	Calamares com Arroz de Cenoura	 354,2Kcal - Prot:14,63g - Lip:15g - HC:24,8g AGS:3,9g - Açúcares:0,1g - Sal:0,2g
DIETA	Filetes de Pescada no Forno com Arroz de Cenoura e Salada	 240,3Kcal - Prot:15,3g - Lip:11,5g - HC:22,8g AGS:1,7g - Açúcares:0,1g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Rissóis de Legumes com Arroz de Feijão e Salada	 423,5Kcal - Prot:12,7g - Lip:26,6g - HC:33,4g AGS:4,9g - Açúcares:3,6g - Sal:0,5g
SOBREMESA	Fruta da Época	57,8Kcal - Prot:0,3g - Lip:0,0g - HC13,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,4g - Sal:0,0g
LANCHE	Pão Carioca com Doce e logurte	
QUARTA-FEIRA		
SOPA	Courgette	 136,9Kcal - Prot:2,6g - Lip:5,3g - HC:17,9g AGS:0,8g - Açúcares:3,9g - Sal:0,3g
GERAL	Peito de Frango no Forno com Bacon e Cenoura, Massa <i>Fusilli</i> e Salada	 325,7Kcal - Prot:12,9g - Lip:13,6g - HC:27,3g AGS:6,1g - Açúcares:4,7g - Sal:0,3g
DIETA	Frango Assado com Arroz e Salada	 235,6Kcal - Prot:14,3g - Lip:8,0g - HC:23,9g AGS:2,6g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Massa <i>Fusilli</i> com cogumelos, ovo, ervilhas e cenoura e Salada	 224,4Kcal - Prot:8,1g - Lip:8,9g - HC:27,1g AGS:1,7g - Açúcares:1,4g - Sal:0,3g
SOBREMESA	Fruta da Época	99,4Kcal - Prot:1,2g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,3g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g
LANCHE	Cereais com Leite (Estrelitas)	
QUINTA-FEIRA		
SOPA	Creme de Abóbora com Legumes	 127,7Kcal - Prot:2,5g - Lip:5,2g - HC:15,9g AGS:0,9g - Açúcares:1,9g - Sal:0,2g
GERAL	Salada Russa de Pescada (batata, macedónia de legumes e ovo)	 311,3Kcal - Prot:11,5g - Lip:11,0g - HC:25,2g AGS:2,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
DIETA	Abrótea Cozida com Batata e Cenoura	 240,3Kcal - Prot:11,5g - Lip:9,0g - HC:24,4g AGS:1,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Salada de Lentilhas Estufadas (batata e macedónia de legumes)	322,9Kcal - Prot:16,9g - Lip:7,6g - HC:42,2g AGS:1,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,3g
SOBREMESA	Sobremesa	 175,5Kcal - Prot:0,04g - Lip:0,04g - HC:43,6g AGS:0,04g - Açúcares:43,2g - Sal:0,2g
LANCHE	Croissant com Fiambre e logurte	
SEXTA-FEIRA		
SOPA	Juliana	 145,4Kcal - Prot:2,8g - Lip:5,4g - HC:18,8g AGS:0,9g - Açúcares:7,6g - Sal:0,5g
GERAL	Perna de Peru Assada no Forno com Arroz e Salada Mista	 258,9Kcal - Prot:13,2g - Lip:10,2g - HC:22,3g AGS:3,2g - Açúcares:1,6g - Sal:0,3g
DIETA	Peru Assado no Forno ao Natural com Arroz e Salada Mista	 232,0Kcal - Prot:13,2g - Lip:9,2g - HC:22,3g AGS:2,9g - Açúcares:1,6g - Sal:0,3g
VEGETARIANO	Ovos Mexidos com Cogumelos e Arroz e Salada Mista	 302,6Kcal - Prot:8,6g - Lip:10,0g - HC:48,2g AGS:4,5g - Açúcares:2,6g - Sal:0,6g
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
-  LÁCTEOS
-  OVO
-  PESCADO
-  MOLLUSCOS
-  CRUSTÁCEOS
-  AMENDOINS
-  FRUTOS DE CASCA RUJA
-  DIA
-  SÉTILO
-  MOSTARDA
-  AIPO
-  TREMOÇOS
-  ENOPFRE E SULFITOS

