

Semana de 28 de outubro a 01 de novembro de 2024

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA		
SOPA	Ervilhas	1 2 3 4 5 14 181,4Kcal - Prot:5,3g - Lip:5,5g - HC:23,8g AGS:0,9g - Açúcares:7,8g - Sal:0,4g
GERAL	Almôndegas Estufadas com Esparguete e Salada (alface e tomate)	1 2 3 4 5 14 387,9Kcal - Prot:11,8g - Lip:15,2g - HC:28,5g AGS:4,5g - Açúcares:1,8g - Sal:0,2g
DIETA	Bife de Peru Grelhado com Esparguete e Salada (alface e tomate)	1 229,9Kcal - Prot:12,4g - Lip:9,3g - HC:21,9g AGS:2,0g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Tofu Estufado com Esparguete e Salada (alface e tomate)	1 5 14 354,8Kcal - Prot:9,9g - Lip:16,7g - HC:42,3g AGS:2,1g - Açúcares:2,2g - Sal:0,7g
SOBREMESA	Gelatina	1 2 3 4 5 14 83Kcal - Prot:1,8g - Lip:0,0g - HC:18,6g - AGS:0,0g - Açúcares:18,4g - Sal:0,3g
LANCHE	Pão de Mistura com Queijo e Sumo	1 2 3 4 5 14
TERÇA-FEIRA		
SOPA	Grelos	1 2 3 4 5 14 140,5Kcal - Prot:6,6 - Lip:1,9g - HC:23,7 AGS:0,4g - Açúcares:1,4g - Sal:0,4g
GERAL	Arroz de Peixe com Salada	4 233,3Kcal - Prot:12,4g - Lip:7,5g - HC:22,3g AGS:2,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,2g
DIETA	Pescada Cozida com Batata e Couve de Bruxelas	4 240,3Kcal - Prot:12,5g - Lip:9,0g - HC:24,4g AGS:1,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Arroz de cenoura com lentilhas e Salada	14 282,9Kcal - Prot:16,9g - Lip:7,6g - HC:32,2g AGS:1,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,3g
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	Pão de Leite com Fiambre e Iogurte	1 2 3 4 5 14
QUARTA-FEIRA		
SOPA	Legumes	1 2 3 4 5 14 155,7Kcal - 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 Salada	1 368,9Kcal - Prot:14,5g - Lip:14,7g - HC:27,8g AGS:5,2g - Açúcares:1,8g - Sal:0,2g
DIETA	Frango Cozido com Espirais e Salada	1 210,9Kcal - Prot:12,3g - Lip:5,5g - HC:22,5g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Espirais com molho de tomate, beringela, ovo, queijo e azeitonas	1 2 3 14 372,8Kcal - Prot:12,0g - Lip:19,0g - HC:37,1g AGS:3,6g - Açúcares:5,3g - Sal:0,5g
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 Leite	1 2 3 4 5 14
QUINTA-FEIRA		
SOPA	Creme de Alho Francês	1 2 3 4 5 14 164,5Kcal - 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)	1 2 3 4 5 14 324,9Kcal - 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	4 240,3Kcal - Prot:11,5g - Lip:9,0g - HC:24,4g AGS:1,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Legumes à Espiritual (com grão) e Salada (alface, tomate)	5 14 291,4Kcal - Prot:11,5g - Lip:7,7g - HC:39,0g AGS:0,7g - Açúcares:5,2g - Sal:0,3g
SOBREMESA	Sobremesa	1 2 3 4 5 14 175,5Kcal - Prot:0,04g - Lip:0,04g - HC:43,6g AGS:0,04g - Açúcares:43,2g - Sal:0,2g
LANCHE	Vianinha com Queijo e Iogurte	1 2 3 4 5 14
SEXTA-FEIRA		
SOPA		
GERAL		
DIETA		
VEGETARIANO		
SOBREMESA		
LANCHE		
<h1>FERIADO</h1>		

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

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

Carolina