
























Semana de 30 de setembro a 04 de outubro de 2024

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA		
SOPA	Juliana	 145,4Kcal - Prot:2,8g - Lip:5,4g - HC:18,8g AGS:0,9g - Açúcares:7,6g - Sal:0,5g
GERAL	Carne de Porco de Tomatada com Arroz de Legumes	312,9Kcal - Prot:14,5g - Lip:12,3g - HC:23,9g AGS:2,6g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g
DIETA	Bife de Frango Grelhado com Arroz de Legumes	247,9Kcal - Prot:12,3g - Lip:7,5g - HC:23,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Pizza Vegetariana	 438,6Kcal - Prot:11,8g - Lip:23,2g - HC:43,5g AGS:6,3g - Açúcares:11,7g - Sal:1,2g
SOBREMESA	Gelatina	 83Kcal - Prot:1,8g - Lip:0,0g - HC:18,6g - AGS:0,0g - Açúcares:18,4g - Sal:0,3g
LANCHE	Pão Carioca com Queijo e Sumo	
TERÇA-FEIRA		
SOPA	Creme 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 com Natas e Salada Mista	 377,6Kcal - Prot:14,6g - Lip:15,1g - HC:28,9g AGS:3,9g - Açúcares:1,8g - Sal:0,3g
DIETA	Salada de Bacalhau com Batata Cozida e Cenoura	 257,5Kcal - Prot:12,3g - Lip:11,0g - HC:22,8g AGS:1,7g - Açúcares:0,1g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Batata Gratinada com Lentilhas e Legumes (milho, couve flor, beringela e cogumelos)	 324,4Kcal - Prot:15,5g - Lip:9,4g - HC:40,4g AGS:2,75g - Açúcares:4,4g - Sal:0,3g
SOBREMESA	Fruta da Época	
LANCHE	Arrufada com Manteiga e Iogurte	
QUARTA-FEIRA		
SOPA	Feijão Verde	 143,0Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,4g - HC:17,7g AGS:0,9g - Açúcares:5,2g - Sal:0,4g
GERAL	Tirinhas de Peru Estufadas com Macarrão e Couve de Bruxelas	 265,6Kcal - Prot:12,4g - Lip:11,0g - HC:22,9g AGS:2,0g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g
DIETA	Hambúrguer de Peru com Macarrão e Couve de Bruxelas	 230,9Kcal - Prot:13,9g - Lip:10,0g - HC:23,0g AGS:2,1g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Estufadinho de Grão com Macarrão e Couve de Bruxelas	 291,4Kcal - Prot:11,5g - Lip:7,7g - HC:39,0g AGS:0,7g - Açúcares:5,2g - 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	Carioca com Doce e Leite	
QUINTA-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	Salada de Atum com Feijão Frade e Ovo	 289,9Kcal - Prot:13,2g - Lip:12,0g - HC:23,0g AGS:2,5g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g
DIETA	Salada de Peixe Simples com Legumes	 230,3Kcal - Prot:11,8g - Lip:10,0g - HC:23,0g AGS:1,8g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Salada de Feijão Frade, Cenoura, Cebola, Batata aos Cubos e Ovo Cozido (quente)	 286,9Kcal - Prot:14,8g - Lip:7,7g - HC:32,7g AGS:1,9g - Açúcares:1,9g - 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	Vianinha com Queijo e Iogurte	
SEXTA-FEIRA		
SOPA	Courgette com Cenoura Ralada	 140,0Kcal - Prot:3,5g - Lip:5,4g - HC:15,8g AGS:0,8g - Açúcares:4,3g - Sal:0,5g
GERAL	Frango Assado com Arroz de Cenoura e Salada Mista	330,3Kcal - Prot:14,6g - Lip:11,3g - HC:27,4g AGS:3,0g - Açúcares:8,7g - Sal:0,2g
DIETA	Frango Assado Simples com Arroz e Salada Mista	221,5Kcal - Prot:12,4g - Lip:9,3g - HC:21,9g AGS:2,0g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g
VEGETARIANO	Ovos Mexidos com Tomate e Arroz de Cenoura	 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 c/ Manteiga e Leite Simples	

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

- | | | | | | | |
|---|---|--|---|--|---|--|
|  GLÚTEN |  OVO |  MOLLUSCOS |  AMENDOINS |  SOJA |  MOSTARDA |  TREMOÇOS |
|  LÁCTEOS |  PESCADO |  CRUSTÁCEOS |  FRUTOS DE CASCA RIA |  AMO |  AIO |  ENXOFRE E SULFITOS |

Carolina