

Semana de 06 a 10 maio de 2024

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA		
<b>SOPA</b>	Abóbora	127,7Kcal - Prot:2,5g - Lip:5,2g - HC:15,9g AGS:0,9g - Açúcares:1,9g - Sal:0,2g
<b>GERAL</b>	Empadão de Vitela de Arroz	289,0Kcal - Prot:14,5g - Lip:12,3g - HC:22,9g AGS:2,9g - Açúcares:1,9g - Sal:0,2g
<b>DIETA</b>	Bife de Frango Grelhado com Massa Espiral e Salada	256,3Kcal - Prot:12,3g - Lip:7,5g - HC:23,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g
<b>VEGETARIANO</b>	Ovos Verdes com Couscous	300,1Kcal - Prot:12,3g - Lip:12,3g - HC:23,9g AGS:3,1g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	57,8Kcal - Prot:0,3g - Lip:0,0g - HC:13,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,4g - Sal:0,0g
<b>LANCHE</b>	Vianinha com Queijo e Sumo	
TERÇA-FEIRA		
<b>SOPA</b>	Couve Flor	155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,2g
<b>GERAL</b>	Massinha de Peixe (tintureira e pescada)	285,3Kcal - Prot:12,3g - Lip:10,5g - HC:22,3g AGS:2,2g - Açúcares:2,2g - Sal:0,2g
<b>DIETA</b>	Pescada Cozida com Batata, Feijão Verde e Cenoura Cozidos	248,9Kcal - Prot:11,5g - Lip:9,0g - HC:24,4g AGS:1,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
<b>VEGETARIANO</b>	Pizza Vegetariana	311,3Kcal - Prot:11,5g - Lip:14,0g - HC:24,4g AGS:3,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	57,8Kcal - Prot:0,3g - Lip:0,0g - HC:13,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,4g - Sal:0,0g
<b>LANCHE</b>	Pão Carioca com Doce e Iogurte	
QUARTA-FEIRA		
<b>SOPA</b>	Canja/Legumes	140,5Kcal - Prot:6,6 - Lip:1,9g - HC:23,7 AGS:0,4g - Açúcares:1,4g - Sal:0,4g/155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,4g
<b>GERAL</b>	Hambúrguer Estufado com Puré de Batata	255,9Kcal - Prot:13,9g - Lip:12,0g - HC:24,6g AGS:2,1g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
<b>DIETA</b>	Hambúrguer Grelhado com Esparguete	230,9Kcal - Prot:13,9g - Lip:10,0g - HC:23,0g AGS:2,1g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
<b>VEGETARIANO</b>	Legumes à Brás (alho francês, milho, cenoura, ovo, batata palha)	311,9Kcal - Prot:11,4g - Lip:14,3g - HC:23,9g AGS:3,9g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	99,4Kcal - Prot:1,2g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,3g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g
<b>LANCHE</b>	Leite com Cereais (estrelitas)	
QUINTA-FEIRA		
<b>SOPA</b>	Caldo Verde com Chouriço	248,4Kcal - Prot:5,7g - Lip:15,4g - HC:19,3g AGS:4,4g - Açúcares:2,8g - Sal:0,6g
<b>GERAL</b>	Pastéis de Bacalhau com Arroz de Tomate	332,6Kcal - Prot:12,5g - Lip:15,2g - HC:23,9g AGS:3,5g - Açúcares:1,9g - Sal:0,2g
<b>DIETA</b>	Red Fish Assado com Batata, Couve Laminada e Cenoura	259,9Kcal - Prot:11,5g - Lip:11,3g - HC:25,5g AGS:1,9g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
<b>VEGETARIANO</b>	Tofu à Gomes de Sá (batata, cebola, alho francês, azeitonas e salsa)	238,9Kcal - Prot:7,5g - Lip:8,3g - HC:22,5g AGS:2,0g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
<b>SOBREMESA</b>	Sobremesa	175,5Kcal - Prot:0,04g - Lip:0,04g - HC:43,6g AGS:0,04g - Açúcares:43,2g - Sal:0,2g
<b>LANCHE</b>	Croissant com Fiambre e Iogurte	
SEXTA-FEIRA		
<b>SOPA</b>	Legumes	145,4Kcal - Prot:2,8g - Lip:5,4g - HC:18,8g AGS:0,9g - Açúcares:7,6g - Sal:0,2g
<b>GERAL</b>	Carne de Porco Assada com Massinha e Salada	310,2Kcal - Prot:14,3g - Lip:11,4g - HC:23,8g AGS:2,9g - Açúcares:7,6g - Sal:0,2g
<b>DIETA</b>	Bife de Frango Grelhado com Massinha e Salada	256,3Kcal - Prot:12,3g - Lip:7,5g - HC:23,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g
<b>VEGETARIANO</b>	Bolonhesa de Lentilhas e Legumes	255,9Kcal - Prot:9,0g - Lip:10,0g - HC:22,5g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	56,0Kcal - Prot:0,4g - Lip:0,0g - HC:12,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,1g - Sal:0,0g
<b>LANCHE</b>	Pão de Mistura com Manteiga e Leite Simples	

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 RIA	10 SÉSAMO	12 APO	14 ENXOFRE E SULFITOS

Ana Nurus - Nutricionista - CP : 2378 N