

Semana de 27 a 31 maio de 2024

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA		
<b>SOPA</b>	Ervilhas	181,4Kcal - Prot:5,3g - Lip:5,5g - HC:23,8g AGS:0,9g - Açúcares:7,8g - Sal:0,4g <b>1 2 3 4 5 14</b>
<b>GERAL</b>	Almôndegas Estufadas com Esparguete e Salada (alface,tomate)	387,9Kcal - Prot:11,8g - Lip:15,2g - HC:28,5g AGS:4,5g - Açúcares:1,8g - Sal:0,2g <b>1</b>
<b>DIETA</b>	Bife de Perú Grelhado com Esparguete e Salada (alface,tomate)	229,9Kcal - Prot:12,4g - Lip:9,3g - HC:21,9g AGS:2,0g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g <b>1</b>
<b>VEGETARIANO</b>	Legumes Assados com Massinhas (brócolos, couve flor, alho francês e cogumelos)	244,6Kcal - Prot:7,8g - Lip:9,5g - HC:22,5g AGS:2,9g - Açúcares:4,8g - Sal:0,2g <b>1</b>
<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>1 2 3 4 5 14</b>
<b>LANCHE</b>	Pão de Mistura com Queijo e Sumo	<b>1 2 3 4 5 14</b>
TERÇA-FEIRA		
<b>SOPA</b>	Grelos	140,5Kcal - Prot:6,6 - Lip:1,9g - HC:23,7 AGS:0,4g - Açúcares:1,4g - Sal:0,4g <b>4</b>
<b>GERAL</b>	Arroz de Peixe	233,3Kcal - Prot:12,4g - Lip:7,5g - HC:22,3g AGS:2,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,2g <b>4</b>
<b>DIETA</b>	Pescada Cozida com Batata e Couve de Bruxelas	240,3Kcal - Prot:12,5g - Lip:9,0g - HC:24,4g AGS:1,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g <b>3</b>
<b>VEGETARIANO</b>	Salada de Feijão Frade com Ovo e Legumes	225,9Kcal - Prot:12,4g - Lip:8,2g - HC:24,4g AGS:2,0g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g <b>3</b>
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	65,0Kcal - Prot:0,6g - Lip:0,07g - HC:14,0g AGS:0,02g - Açúcares:13,0g - Sal:0,0g <b>1 2 3 4 5 14</b>
<b>LANCHE</b>	Pão de Leite com Fiambre e Iogurte	<b>1 2 3 4 5 14</b>
QUARTA-FEIRA		
<b>SOPA</b>	Legumes	155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,4g <b>1</b>
<b>GERAL</b>	Frango Assado no Forno com Espirais e Salada	368,9Kcal - Prot:14,5g - Lip:14,7g - HC:27,8g AGS:5,2g - Açúcares:1,8g - Sal:0,2g <b>1</b>
<b>DIETA</b>	Frango Cozido com Espirais e Salada	210,9Kcal - Prot:12,3g - Lip:5,5g - HC:22,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g <b>1</b>
<b>VEGETARIANO</b>	Espirais com molho de tomate, cogumelos, beringela e azeitonas	254,3Kcal - Prot:10,0g - Lip:11,7g - HC:22,8g AGS:1,7g - Açúcares:1,8g - Sal:0,2g <b>1</b>
<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>1 2 3 4 5 14</b>
<b>LANCHE</b>	Pão Carioca com Doce e Leite	<b>1 2 3 4 5 14</b>
QUINTA-FEIRA		
<b>SOPA</b>		
<b>GERAL</b>		
<b>DIETA</b>		
<b>VEGETARIANO</b>		
<b>SOBREMESA</b>		
<b>LANCHE</b>		
SEXTA-FEIRA		
<b>SOPA</b>	Brócolos	212,3Kcal - Prot:4,7g - Lip:5,6g - HC:33,7g AGS:0,9g - Açúcares:5,2g - Sal:0,3g <b>1 2 3 4 5 14</b>
<b>GERAL</b>	Carne de Porco Estufada com Arroz Branco	320,3Kcal - Prot:14,2g - Lip:12,2g - HC:23,5g AGS:2,3g - Açúcares:1,6g - Sal:0,3g <b>1 2 3 4 5 14</b>
<b>DIETA</b>	Hamburguer de Vitela com Arroz Branco	277,9Kcal - Prot:13,5g - Lip:10,0g - HC:23,0g AGS:2,1g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g <b>1 2 3 4 5 14</b>
<b>VEGETARIANO</b>	Feijoada Vegetariana (feijão encarnado,lombardo,cenoura) com Arroz Branco	227,9Kcal - Prot:10,0g - Lip:10,0g - HC:23,9g AGS:1,9g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g <b>1 2 3 4 5 14</b>
<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>1 2 3 4 5 14</b>
<b>LANCHE</b>	Pão de Mistura com Manteiga e Leite Simples	<b>1 2 3 4 5 14</b>

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

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

Ana Nunes - Nutricionista - CP : 2378 N