

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA		
<b>SOPA</b>	Juliana	145,4Kcal - Prot:2,8g - Lip:5,4g - HC:18,8g AGS:0,9g - Açúcares:7,6g - Sal:0,5g
<b>GERAL</b>	Chilli com Carne de Vaca Picada* e Arroz Branco	359,6Kcal - Prot:14,0g - Lip:15,9g - HC:28,0g AGS:6,5g - Açúcares:4,7g - Sal:0,3g
<b>DIETA</b>	Bife de Perú Grelhado com Arroz Branco e Salada	221,5Kcal - Prot:12,4g - Lip:9,3g - HC:21,9g AGS:2,0g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g
<b>VEGETARIANO</b>	Chilli de Legumes (com feijão) e Arroz Branco	255,8Kcal - Prot:9,5g - Lip:10,3g - HC:22,8g AGS:2,1g - Açúcares:4,1g - Sal:0,2g
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época	99,2Kcal - Prot:1,26g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g
<b>LANCHE</b>	Vianinha* com Queijo e Sumo	
TERÇA-FEIRA		
<b>SOPA</b>	Legumes com Grão	163,8Kcal - Prot:6,1g - Lip:6,3g - HC:16,8g AGS:0,9g - Açúcares:5,3g - Sal:0,4g
<b>GERAL</b>	Massa de Atum Gratinada Com Milho	706Kcal - Prot:35g - Lip:31g - HC:71g - AGS:5g - Açúcares:3g - Sal:1g
<b>DIETA</b>	Abrótea Cozida com Batata e Legumes	240,3Kcal - Prot:12,3g - Lip:11,5g - HC:22,8g AGS:1,7g - Açúcares:0,1g - Sal:0,2g
<b>VEGETARIANO</b>	Massa Gratinada com Legumes (milho, couve-flor, beringela, cogumelos e feijão encarnado)	575Kcal - Prot:21g - Lip:24g - HC:70g - AGS:3g - Açúcares:1g - Sal:2g
<b>SOBREMESA</b>	Gelatina*	65,0Kcal - Prot:0,6g - Lip:0,07g - HC:14,0g AGS:0,02g - Açúcares:13,0g - Sal:0,0g
<b>LANCHE</b>	Carcaça com Chouriço* e Iogurte	
QUARTA-FEIRA		
<b>SOPA</b>	Couve-Flor	154,9Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:20,3g AGS:0,9g - Açúcares:6,3g - Sal:0,4g
<b>GERAL</b>	Carne de Porco à Primavera (ervilhas e cenoura) com Massa Espiral	287,6Kcal - Prot:13,5g - Lip:11,2g - HC:24,6g AGS:5,6g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
<b>DIETA</b>	Hambúrger de Vitela* com Massa Espiral	230,9Kcal - Prot:13,9g - Lip:10,0g - HC:23,0g AGS:2,1g - Açúcares:1,6g - Sal:0,2g
<b>VEGETARIANO</b>	Lentilhas Salteadas com Cenoura e Cogumelos com Massa Espiral	270,3Kcal - Prot:11,9g - Lip:10,0g - HC:23,6g AGS:6,1g - Açúcares:4,7g - Sal:0,3g
<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 de Leite* com Fiambre e Leite	
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>	Canja	140,5Kcal - Prot:6,6 - Lip:1,9g - HC:23,7 AGS:0,4g - Açúcares:1,4g - Sal:0,4g
<b>GERAL</b>	Bifinhos de Frango com Cogumelos, Esparguete e Salada Mista	351,7Kcal - Prot:14,0g - Lip:15,9g - HC:28,0g AGS:6,5g - Açúcares:4,7g - Sal:0,3g
<b>DIETA</b>	Bife de Frango Grelhado com Esparguete e Salada Mista (alface, tomate, cebola)	255,6Kcal - Prot:13,3g - Lip:8,5g - HC:23,9g AGS:2,4g - Açúcares:3,4g - Sal:0,2g
<b>VEGETARIANO</b>	Stroganoff de Seitan com Cogumelos, Esparguete e Salada Mista	389Kcal - Prot:17g - Lip:9g - HC:50g - AGS:4g - Açúcares:3g - 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	

\*Estes produtos poderão ver a sua lista de alérgenos revista devido a alterações de ficha técnica e/ou de fornecedor

Todos os pratos são acompanhados de salada/legumes  
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 Moluscos
- 6 Crustáceos
- 7 Amendoins
- 8 Frutos Casca Rija
- 9 Soja
- 10 Sésamo
- 11 Mostarda
- 12 Alpo
- 13 Tremeços
- 14 Enxofre e Sulfitos

*Paula Maria Soares*  
COORD. NUTRIÇÃO