



ALMOÇO

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de legumes	155,2Kcal - Prot:6,9g - Lip:5,8g - HC:17,5g AGS:0,7g - Açúcares:2,8g - Sal:0,4g
GERAL	Medalhões de pescada no forno c/ arroz de legumes e salada (c.roxa, tomate,cebola)	600Kcal - Prot:25,1g - Lip:45,8g - HC:19,5g AGS:8,9g - Açúcares:1,6g - Sal:1,6g
VEGETARIANO	Rissóis de legumes com arroz de legumes e salada (c.roxa, tomate, cebola)	720Kcal - Prot:18,2g - Lip:22,0g - HC:54,7g AGS:5,1g - Açúcares:1,5g - Sal:0,7g
SOBREM ESA	Fruta da época	

TERÇA-FEIRA

SOPA	Courgette	150,8Kcal - Prot:3,3g - Lip:5,5g - HC:19,9g AGS:0,7g - Açúcares:6,0g - Sal:0,4g
GERAL	Jardineira de vitela com batata, feijão verde e cenoura	700Kcal - Prot:25,4g - Lip:14,3g - HC:43,4g AGS:1,9g - Açúcares:3,6g - Sal:0,7g
VEGETARIANO	Jardineira de legumes (com ervilhas)	450,7Kcal - Prot:13,7g - Lip:5,6g - HC:33,7g AGS:1,2g - Açúcares:1,7g - Sal:0,7g
SOBREM ESA	Fruta da época	

QUARTA-FEIRA

SOPA	Creme de abóbora com arroz	191,2Kcal - Prot:5,7g - Lip:5,7g - HC:25,2g AGS:0,7g - Açúcares:7,6g - Sal:0,4g
GERAL	Massada de fogonero com legumes salteados	603,0Kcal - Prot:24,2g - Lip:31,0g - HC:54,9g AGS:5,1g - Açúcares:9,3g - Sal:1,7g
VEGETARIANO	Massada de soja com coentros e legumes salteados	500,6Kcal - Prot:19,6g - Lip:11,2g - HC:53,3g AGS:2,9g - Açúcares:0,4g - Sal:0,6g
SOBREM ESA	Fruta da época	

QUINTA-FEIRA

SOPA	Juliana	190,0Kcal - Prot:6,1g - Lip:6,1g - HC:24,5g AGS:0,7g - Açúcares:6,5g - Sal:0,4g
GERAL	Perna de frango assada no forno com arroz de feijão verde e salada mista	584,1Kcal - Prot:20g - Lip:26,2g - HC:20,7g AGS:3,3g - Açúcares:1,4g - Sal:0,6g
VEGETARIANO	Omelete simples com arroz de feijão verde e salada mista	495Kcal - Prot:15g - Lip:37,7g - HC:42,0g AGS:13,3g - Açúcares:6,4g - Sal:1,5g
SOBREM ESA	Fruta da época	

SEXTA-FEIRA

SOPA	Espinafres	142,6Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,4g - HC:17,7g AGS:0,7g - Açúcares:5,2g - Sal:0,4g
GERAL	Salada de peixe (abrótea) com batata, cenoura, ovo e feijão verde	639,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:37,7g - HC:42,0g AGS:13,3g - Açúcares:6,4g - Sal:1,5g
VEGETARIANO	Salada com batata, cenoura, ovo e feijão	456Kcal - Prot:16,6g - Lip:11,2g - HC:53,3g AGS:2,9g - Açúcares:0,4g - Sal:0,6g
SOBREM ESA	Doce / Fruta da época	

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos
Quando as refeições são acompanhadas com pão, devemos ter em consideração a presença do alergénio glúten (à excepção das dietas sem glúten)

- 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 AIPO
- 13 TREMOÇO
- 14 ENXOFRE E SULFITOS