



ALMOÇO

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Cenoura com coentros	152,6Kcal - Prot:3,9g - Lip:5,4g - HC:18,8g AGS:0,7g - Açúcares:4,9g - Sal:0,5g
GERAL	Pastéis de bacalhau com arroz primavera e salada	620Kcal - Prot:27,4g - Lip:18,5g - HC:27,8g AGS:1,6g - Açúcares:1,2g - Sal:0,7g
VEGETARIANO	Peixinhos da horta com arroz primavera e salada	606Kcal - Prot:15g - Lip:22,0g - HC:54,7g AGS:5,1g - Açúcares:1,5g - Sal:0,7g
SOBREMESA	Fruta da época	

TERÇA-FEIRA

SOPA	Grelos	138,5Kcal - Prot:2,8g - Lip:5,5g - HC:17,2g AGS:0,7g - Açúcares:5,9g - Sal:0,4g
GERAL	Bolonhesa (mista) com esparguete, salada de alface e tomate	690Kcal - Prot:28g - Lip:45,8g - HC:19,5g AGS:8,9g - Açúcares:1,8g - Sal:1,6g
VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com esparguete, salada de alface e tomate	557,0Kcal - Prot:15,5g - Lip:31,4g - HC:34,5g AGS:9,8g - Açúcares:2,4g - Sal:0,8g
SOBREMESA	Fruta da época	

QUARTA-FEIRA

SOPA	Grão com couve coração	166,7Kcal - Prot:4,2g - Lip:5,5g - HC:23,1g AGS:0,7g - Açúcares:3,3g - Sal:0,3g
GERAL	Salada Russa de atum	510Kcal - Prot:29,7g - Lip:5,6g - HC:33,7g AGS:1,2g - Açúcares:1,7g - Sal:0,7g
VEGETARIANO	Meia desfeita de legumes (com batata e grão) com salada	400,6Kcal - Prot:16,6g - Lip:11,2g - HC:53,3g AGS:2,9g - Açúcares:0,4g - Sal:0,6g
SOBREMESA	Fruta da época	

QUINTA-FEIRA

SOPA	Courgette	142,6Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,4g - HC:17,7g AGS:0,7g - Açúcares:5,2g - Sal:0,4g
GERAL	Perna de frango assada com massa e salada	639,0Kcal - Prot:30,9g - Lip:37,7g - HC:42,0g AGS:13,3g - Açúcares:6,4g - Sal:1,5g
VEGETARIANO	Seitan grelhado com massa e salada	584,1Kcal - Prot:15,6g - Lip:26,2g - HC:20,7g AGS:3,3g - Açúcares:1,4g - Sal:0,6g
SOBREMESA	Fruta da época	

SEXTA-FEIRA

SOPA	Canja / Agrião (vegetariano)	142Kcal - Prot:6,9g - Lip:5,8g - HC:17,5g AGS:0,7g - Açúcares:2,8g - Sal:0,4g
GERAL	Fogonero assado no forno com batata à padeiro e legumes assados	592,5Kcal - Prot:26,9g - Lip:16,8g - HC:46,5g AGS:3,1g - Açúcares:10,3g - Sal:1,2g
VEGETARIANO	Jardineira de legumes com ervilhas	500Kcal - Prot:17,7g - Lip:12,0g - HC:44,2g AGS:1,7g - Açúcares:4,4g - Sal:1,5g
SOBREMESA	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 MOLLUSCOS
- 6 CRUSTACEOS
- 7 AMENDOINS
- 8 FRUTOS CASCA RUA
- 9 SOJA
- 10 SÉSAMO
- 11 MOSTARDA
- 12 AIPO
- 13 TREMOÇO
- 14 ENXOFRE E SULFITOS