



ALMOÇO

SEGUNDA-FEIRA

<b>SOPA</b>	Couve Flor	136,4Kcal-Prot:2,7g-Lip:5,3g - HC:17,9g AGS:0,7g - Açúcares:4,0g - Sal:0,4g
<b>GERAL</b>	Feijoada Simples (hortaliça, frango e vitela)	634,0Kcal-Prot:24,6g-Lip:37,2g - HC:49,0g AGS:10,5g - Açúcares:4,3g - Sal:0,7g
<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de feijão e soja com hortaliça	426,4Kcal-Prot:15,4g-Lip:14,3g - HC:43,4g AGS:1,9g - Açúcares:3,6g - Sal:0,7g
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	

TERÇA-FEIRA

<b>SOPA</b>	Legumes	126,7Kcal-Prot:2,5g-Lip:5,3g - HC:16,0g AGS:0,7g - Açúcares:2,0g - Sal:0,3g
<b>GERAL</b>	Pescada cozida com batata e cenoura cozida	426,4Kcal-Prot:25,4g-Lip:14,3g - HC:43,4g AGS:1,9g - Açúcares:3,6g - Sal:0,7g
<b>VEGETARIANO</b>	Salada Russa de legumes com ovo cozido	522,4Kcal-Prot:17,7g-Lip:21,8g - HC:53,9g AGS:4,4g - Açúcares:1,0g - Sal:0,7g
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	

QUARTA-FEIRA

<b>SOPA</b>	Canja / Agrião (vegetariano)	155,2Kcal-Prot:6,9g-Lip:5,8g - HC:17,5g AGS:0,7g - Açúcares:2,8g - Sal:0,4g / 136,4Kcal - Prot:2,7g - Lip:5,3g - HC:17,9gAGS:0,7g-Açúcares:4,0g - Sal:0,4g
<b>GERAL</b>	Lasanha de carne com salada	681,5Kcal-Prot:33,5g-Lip:30,8g - HC:47,4g AGS:8,6g - Açúcares:6,4g - Sal:1,1g
<b>VEGETARIANO</b>	Lasanha de legumes (espinafres, brócolos, macedónia de legumes) com salada	508,8Kcal-Prot:13,6g-Lip:9,4g - HC:46,4g AGS:1,7g - Açúcares:1,8g - Sal:0,7g
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	

QUINTA-FEIRA

<b>SOPA</b>	Couve-coração	150,6Kcal - Prot:3,7g - Lip:5,4g - HC:19,8g AGS:0,7g - Açúcares:5,8g - Sal:0,4g
<b>GERAL</b>	Peixe à brás (fogonero) com salada	653,9Kcal - Prot:31,4g - Lip:32,4g - HC:48,2g AGS:6,4g - Açúcares:3,0g - Sal:0,8g
<b>VEGETARIANO</b>	Legumes à brás (alho francês, courgette e cenoura) com salada	688,1Kcal - Prot:17,9g - Lip:34,7g - HC:55,9g AGS:10,9g - Açúcares:2,2g - Sal:2,3g
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	

SEXTA-FEIRA

<b>SOPA</b>	Camponesa	164,4Kcal - Prot:3,6g - Lip:5,4g - HC:23,4g AGS:0,7g - Açúcares:4,7g - Sal:0,4g
<b>GERAL</b>	Frango estufado com arroz de cenoura e salada	624,3Kcal - Prot:31,7g - Lip:40,5g - HC:63,9g AGS:10,1g - Açúcares:5,5g - Sal:0,9g
<b>VEGETARIANO</b>	Ervilhas com ovos escalfados e arroz de cenoura com salada	565Kcal - Prot:15,5g - Lip:30,8g - HC:47,4g AGS:8,6g - Açúcares:6,4g - Sal:1,1g
<b>SOBREMESA</b>	logurte / 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  | 3 OVO     | 5 MOLUSCOS   | 7 AMENDOINS        | 9 SOJA    | 11 MOSTARDA | 13 TREMOÇO            |
| 2 LÁCTEOS | 4 PESCADO | 6 CRUSTÁCEOS | 8 FRUTOS CASCA RIA | 10 SÉSAMO | 12 AIPO     | 14 ENXOFRE E SULFITOS |

Receita Mãe de Deus  
C.O. N. 13/2011