



ALMOÇO

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Creme de feijão manteiga	177,3Kcal - Prot:4,4g - Lip:5,4g - HC:25,8g AGS:0,7g - Açúcares:5,7g - Sal:0,4g
GERAL	Massa de atum com salada (fusilli tricolor)	640,1Kcal - Prot:31,2g - Lip:22,8g - HC:77,4g AGS:2,9g - Açúcares:0,8g - Sal:0,8g
VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com massa fusilli tricolor e legumes	518,1Kcal - Prot:17,3g - Lip:29,0g - HC:46,7g AGS:6,4g - Açúcares:2,7g - Sal:1,3g
SOBREMESA	Fruta da época	

TERÇA-FEIRA

SOPA	Caldo verde	155,4Kcal - Prot:4,9g - Lip:5,8g - HC:18,8g AGS:0,8g - Açúcares:4,9g - Sal:0,4g
GERAL	Arroz de aves no forno (frango e peru) com salada	701Kcal - Prot:30,7g - Lip:20,4g - HC:73,1g AGS:4,6g - Açúcares:4,2g - Sal:0,9g
VEGETARIANO	Tomate recheado com soja e arroz e salada	678Kcal - Prot:20g - Lip:29,0g - HC:46,7g AGS:6,4g - Açúcares:2,7g - Sal:1,3g
SOBREMESA	Fruta da época	

QUARTA-FEIRA

SOPA	Grão com espinafres	162,4Kcal - Prot:3,7g - Lip:5,4g - HC:22,2g AGS:0,7g - Açúcares:6,2g - Sal:0,4g
GERAL	Medalhões de pescada no forno com aromáticos, batata assada e feijão verde	492,5Kcal - Prot:26,9g - Lip:16,8g - HC:46,5g AGS:3,1g - Açúcares:10,3g - Sal:1,2g
VEGETARIANO	Tofu de cebolada com batata assada e legumes salteados	506Kcal - Prot:9,0g - Lip:17,4g - HC:48,7g AGS:3,6g - Açúcares:4,2g - Sal:0,6g
SOBREMESA	Fruta da época	

QUINTA-FEIRA

SOPA	Macedónia de legumes	153,5Kcal - Prot:3,7g - Lip:5,4g - HC:20,2g AGS:0,7g - Açúcares:6,2g - Sal:0,4g
GERAL	Massa com frango à lavrador (frango, feijão encarnado e massa) e legumes cozidos	730Kcal - Prot:24,2g - Lip:21,6g - HC:52,7g AGS:2,7g - Açúcares:1,8g - Sal:0,6g
VEGETARIANO	Massada de feijão encarnado com cenoura e legumes cozidos	608Kcal - Prot:17,7g - Lip:12,0g - HC:44,2g AGS:1,7g - Açúcares:4,4g - Sal:1,5g
SOBREMESA	Fruta da época	

SEXTA-FEIRA

SOPA	Creme de abóbora com massinhas	152,6Kcal - Prot:3,9g - Lip:5,4g - HC:18,8g AGS:0,7g - Açúcares:4,9g - Sal:0,5g
GERAL	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde	453,0Kcal - Prot:24,2g - Lip:31,0g - HC:54,9g AGS:5,1g - Açúcares:9,3g - Sal:1,7g
VEGETARIANO	Empadão de legumes (com arroz, alho francês, cogumelos, grão) e salada	684Kcal - Prot:15,4g - Lip:14,3g - HC:43,4g AGS:1,9g - Açúcares:3,6g - Sal:0,7g
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 MOLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 AMENDOINS
- 8 FRUTOS CASCA RIA
- 9 SOJA
- 10 SÉSAMO
- 11 MOSTARDA
- 12 AIPO
- 13 TREMOÇO
- 14 ENXOFRE E SULFITOS