



ALMOÇO

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Couve coração	150,6Kcal-Prot:3,7g - Lip:5,7g - HC:19,0g AGS:0,8g - Açúcares:5,1g - Sal:0,4g
GERAL	Rancho (frango, lombardo, massa e grão)	601Kcal-Prot:36,2g - Lip:10,8g - HC:70,1g AGS:2,2g - Açúcares:0,5g - Sal:0,8g
VEGETARIANO	Rancho de vegetais (lombardo, massa e grão)	557Kcal-Prot:16,8g - Lip:20,0g - HC:43,3g AGS:9,7g - Açúcares:3,2g - Sal:3,3g
SOBREMESA	Fruta da época	

TERÇA-FEIRA

SOPA	Espinafres	136,4Kcal-Prot:2,7g - Lip:5,3g - HC:17,9g AGS:0,7g - Açúcares:4,0g - Sal:0,4g
GERAL	Pescada assada no forno de cebolada com batata cozida e legumes	479,2Kcal-Prot:25,8g - Lip:39,1g - HC:65,5g AGS:11,1g - Açúcares:3,7g - Sal:1,9g
VEGETARIANO	Legumes estufados com lentilhas e batata cozida	540Kcal-Prot:15,6g - Lip:38,6g - HC:50,7g AGS:5,9g - Açúcares:6,4g - Sal:1,4g
SOBREMESA	Fruta da época	

QUARTA-FEIRA

SOPA	Feijão verde	151,9Kcal-Prot:4,0g - Lip:5,5g - HC:18,5g AGS:0,7g - Açúcares:4,4g - Sal:0,5g
GERAL	Rolo de carne (vaca e porco) assado no forno com arroz de milho e salada	600,4Kcal-Prot:29,4g - Lip:26,8g - HC:79,9g AGS:3,3g - Açúcares:8,5g - Sal:2,2g
VEGETARIANO	Soja (grossa) estufada com arroz de milho e salada	528,4Kcal-Prot:19,4g - Lip:37,5g - HC:29,8g AGS:10,4g - Açúcares:3,3g - Sal:1,1g
SOBREMESA	Fruta da época	

QUINTA-FEIRA

SOPA	Creme de ervilhas	146,6Kcal - Prot:3,2g - Lip:5,4g - HC:19,3g AGS:0,7g - Açúcares:5,4g - Sal:0,4g
GERAL	Bacalhau espiritual com salada (alface e tomate)	690Kcal - Prot:25,1g - Lip:61,2g - HC:67,0g AGS:18,3g - Açúcares:6,3g - Sal:1,9g
VEGETARIANO	Empadão de legumes com ervilhas e salada (alface e tomate)	600Kcal - Prot:16,2g - Lip:35,7g - HC:49,4g AGS:10,3g - Açúcares:4,6g - Sal:0,9g
SOBREMESA	Fruta da época	

SEXTA-FEIRA

SOPA	Brócolos	141,3Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:16,5g AGS:0,7g - Açúcares:2,4g - Sal:0,4g
GERAL	Perna de peru estufada com arroz de cenoura e salada	684,8Kcal - Prot:32,2g - Lip:27,3g - HC:35,3g AGS:5,8g - Açúcares:8,6g - Sal:0,6g
VEGETARIANO	Hambúrguer de feijão com arroz de cenoura e salada	501,3Kcal - Prot:20,1g - Lip:17,4g - HC:52,9g AGS:4,6g - Açúcares:0,5g - Sal:0,7g
SOBREMESA	iogurte / 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 exceção das dietas sem glúten)

- | | | | | | | |
|-----------|-----------|--------------|----------------------|-----------|-------------|-----------------------|
| 1 GLÚTEN | 5 OVO | 6 MOLUSCOS | 7 AMENDOINS | 9 SOJA | 11 MOSTARDA | 13 TREMOÇO |
| 2 LÁCTEOS | 4 PESCADO | 8 CRUSTÁCEOS | 10 FRUTOS CASCA RIIA | 12 SÊSAMO | 14 AIPO | 14 ENXOFRE E SULFITOS |