



ALMOÇO

SEGUNDA-FEIRA

SOPA	Legumes	150,8Kcal - Prot:3,3g - Lip:5,6g - HC:19,9g AGS:0,7g - Açúcares:6,0g - Sal:0,4g
GERAL	Massada de peixe com salada	661Kcal - Prot:55g - Lip:37g - HC:70g - AGS:11g - Açúcares:4g - Sal:1g
VEGETARIANO	Massa gratinada com ervilhas, legumes e salada	536,3Kcal - Prot:16,6g - Lip:21,5g - HC:18,3g AGS:4,4g - Açúcares:5,8g - Sal:0,8g
SOBREMESA	Fruta da época	

TERÇA-FEIRA

SOPA	Creme de alho francês	184,4Kcal - Prot:6,2g - Lip:5,5g - HC:23,3g AGS:0,7g - Açúcares:5,6g - Sal:0,4g
GERAL	Almôndegas de aves com puré de batata e salada	593Kcal - Prot:26g - Lip:22g - HC:45g - AGS:4g - Açúcares:4g - Sal:1g
VEGETARIANO	Estufado de courgette, feijão encarnado, cogumelos com puré de batata e salada	508Kcal - Prot:16g - Lip:23g - HC:39g - AGS:6g - Açúcares:4g - Sal:2g
SOBREMESA	Fruta da época	

QUARTA-FEIRA

SOPA	Feijão verde	146,5Kcal - Prot:4,1g - Lip:5,3g - HC:18,0g AGS:0,7g - Açúcares:4,0g - Sal:0,4g
GERAL	Salada de pescada e ovo cozido com legumes	428Kcal - Prot:25g - Lip:20g - HC:39g - AGS:6g - Açúcares:4g - Sal:2g
VEGETARIANO	Soja à gomes de sá com salada	500Kcal - Prot:19g - Lip:13g - HC:65g - AGS:2g - Açúcares:4g - Sal:1g
SOBREMESA	Fruta da época	

QUINTA-FEIRA

SOPA	Feijão com lombardo	126,7Kcal - Prot:2,5g - Lip:5,3g - HC:16,0g AGS:0,7g - Açúcares:2,0g - Sal:0,3g
GERAL	Cubos de porco estufados com arroz de cenoura e salada	532Kcal - Prot:27g - Lip:22g - HC:52g - AGS:4g - Açúcares:10g - Sal:1g
VEGETARIANO	Cubinhos de tofu estufados com legumes, arroz de cenoura e salada	600Kcal - Prot:18g - Lip:28,0g - HC:66,2g AGS:5,4g - Açúcares:3,6g - Sal:0,9g
SOBREMESA	Fruta da época	

SEXTA-FEIRA

SOPA	Courgette e cenoura ralada	152,6Kcal - Prot:3,9g - Lip:5,4g - HC:18,8g AGS:0,7g - Açúcares:4,9g - Sal:0,5g
GERAL	Filetes de fogaño gratinados no forno com massa tricolor e salada	636,3Kcal - Prot:24g - Lip:21,5g - HC:18,3g AGS:4,4g - Açúcares:5,8g - Sal:0,8g
VEGETARIANO	Omelete de salsa e cebola com massa tricolor e salada	408,8Kcal - Prot:17g - Lip:12,0g - HC:44,2g AGS:1,7g - Açúcares:4,4g - Sal:1,5g
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 excepção das dietas sem glúten)

- | | | | | | | |
|-----------|-----------|--------------|--------------------|-----------|-------------|-----------------------|
| 1 GLÚTEN | 5 OVO | 9 MOLUSCOS | 7 AMENDOINS | 3 SOJA | 11 MOSTARDA | 13 TREMOÇO |
| 2 LÁCTEOS | 4 PESCADO | 6 CRUSTÁCEOS | 8 FRUTOS CASCA RIA | 10 SÉSAMO | 12 AIPO | 14 ENXOFRE E SULFITOS |