

ALMOÇO		JANTAR	
SEGUNDA-FEIRA			
Canja	112,3Kcal - Prot:3,2g - Lip:5,4g - HC:21,5g AGS:0,9g - Açúcares:7,6g - Sal:0,9g	SOPA	Penca
Peixe à Brás com salada	675,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:30,3g - HC:54,7g AGS:10,8g - Açúcares:1,4g - Sal:0,7g	PRATO	Bifinhos de peru com cebola caramelizada e arroz de legumes
Salada de peixe à camponesa	348,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:19,4g - HC:20,7g AGS:3,5g - Açúcares:1,4g - Sal:0,4g	DIETA	Bifinhos de peru grelhados e arroz de legumes
Fruta da época	99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g	SOBREMESA	Fruta da época
TERÇA-FEIRA			
Agrião	165,3Kcal - Prot:3,3g - Lip:5,5g - HC:19,9g AGS:0,9g - Açúcares:6,0g - Sal:0,3g	SOPA	Feijão verde
Frango assado com massa e salada	601,3Kcal - Prot:25,6g - Lip:23,6g - HC:45,2g AGS:7,3g - Açúcares:5,1g - Sal:0,6g	PRATO	Rissóis de atum com arroz de ervilhas
Frango estufado com massa e salada	601,3Kcal - Prot:25,6g - Lip:23,6g - HC:45,2g AGS:7,3g - Açúcares:5,1g - Sal:0,6g	DIETA	Filetes no forno com arroz de ervilhas e salada
Fruta da época	99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g	SOBREMESA	Fruta da época
QUARTA-FEIRA			
Creme de cenoura	182,3Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:20,4g AGS:0,9g - Açúcares:6,3g - Sal:0,2g	SOPA	Legumes
Carapauzinho frito com batata cozida e molho verde	658,9Kcal - Prot:23,3g - Lip:31,2g - HC:50,2g AGS:5,2g - Açúcares:5,1g - Sal:0,6g	PRATO	Lasanha de carne
Pescada estufada com arroz de tomate e salada	547,3Kcal - Prot:22,4g - Lip:22,9g - HC:44,6g AGS:2,5g - Açúcares:1,8g - Sal:0,5g	DIETA	Bife de frango grelhado com massa e salada
Fruta ou Doce	149,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:21,8g - Sal:0,0g	SOBREMESA	Fruta da época
QUINTA-FEIRA			
Creme de abóbora	172,8Kcal - Prot:4,4g - Lip:6,6g - HC:21,6g AGS:1,2g - Açúcares:7,7g - Sal:0,3g	SOPA	Repolho
Massada de carne de porco	678,6Kcal - Prot:26,7g - Lip:30,6g - HC:50,3g AGS:10,3g - Açúcares:6,7g - Sal:0,7g	PRATO	Abrotea estufada com batata cozida e legumes
Pá cozida com arroz branco e couve	562,3Kcal - Prot:25,2g - Lip:20,9g - HC:46,4g AGS:10,3g - Açúcares:2,4g - Sal:0,6g	DIETA	Abrotea estufada com batata cozida e legumes
Fruta da época	99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g	SOBREMESA	Fruta da época
SEXTA-FEIRA			
Alho francês	147,1Kcal - Prot:3,2g - Lip:5,4g - HC:19,3g AGS:0,9g - Açúcares:5,4g - Sal:0,2g	SOPA	Macedónia
Arroz de potas com cenoura	562,3Kcal - Prot:22,6g - Lip:23,0g - HC:45,6g AGS:4,3g - Açúcares:5,1g - Sal:0,5g	PRATO	Massada de vitela com legumes
Arroz de potas com cenoura	562,3Kcal - Prot:22,6g - Lip:23,0g - HC:45,6g AGS:4,3g - Açúcares:5,1g - Sal:0,5g	DIETA	Massada de vitela com legumes
Fruta da época	99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g	SOBREMESA	Fruta da época
SÁBADO			
Nabiça	181,5Kcal - Prot:5,4g - Lip:5,5g - HC:23,8g AGS:1,0g - Açúcares:7,8g - Sal:0,2g	SOPA	Lombardo
Bacalhau espiritual	661,6Kcal - Prot:26,0g - Lip:30,8g - HC:46,6g AGS:12,9g - Açúcares:2,4g - Sal:0,7g	PRATO	Tirinhas de frango Estufadas Simples com Esparguete e Salada
Salada de bacalhau com ovo	561,3Kcal - Prot:25,3g - Lip:22,8g - HC:35,4g AGS:4,4g - Açúcares:4,3g - Sal:0,5g	DIETA	Tirinhas de frango Estufadas Simples com Esparguete e Salada
Fruta da época	99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g	SOBREMESA	Fruta da época
DOMINGO			
Ervilhas	172,8Kcal - Prot:4,4g - Lip:6,6g - HC:21,6g AGS:1,2g - Açúcares:7,7g - Sal:0,3g	SOPA	Hortaliça
Feijoada com arroz branco	588,93Kcal - Prot:25,9g - Lip:25,1g - HC:49,8g AGS:3,2g - Açúcares:3,1g - Sal:0,6g	PRATO	Arroz de tintureira com salada
Pá cozida com arroz branco e couve	546,3Kcal - Prot:22,6g - Lip:20,1g - HC:49,8g AGS:3,2g - Açúcares:3,1g - Sal:0,5g	DIETA	Arroz de tintureira com salada
Fruta ou Doce	149,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:21,8g - Sal:0,0g	SOBREMESA	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 alérgeno glúten (à excepção das dietas sem glúten)

- GLÚTEN
- LÁCTEOS
- OVO
- PESCADO
- MOLUSCOS
- CRUSTÁCEOS
- AMENDOINS
- FRUTOS DE CASCA RUJA
- SOJA
- SÊSAMO
- MOSTARDA
- APOI
- TREMOÇOS
- ENDOFITE E SULFITO