

ALMOÇO		JANTAR	
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>			
Alho Francês	147,1Kcal - Prot:3,2g - Lip:5,4g - HC:19,3g AGS:0,9g - Açúcares:5,4g - Sal:0,2g	<b>SOPA</b>	Penca
Pescada à Gomes de Sá com salada	574,6Kcal - Prot:19,0g - Lip:38,8g - HC:36,6g AGS:6,1g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g	<b>PRATO</b>	Pá assada com massa e brócolos
Pescada cozida com batata cozida e legumes	444,3Kcal - Prot:17,4g - Lip:5,9g - HC:34,2g AGS:2,5g - Açúcares:1,8g - Sal:0,5g	<b>DIETA</b>	Pá assada com massa e brócolos
Fruta da Época	99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época
<b>TERÇA-FEIRA</b>			
Agrião	165,3Kcal - Prot:3,3g - Lip:5,5g - HC:19,9g AGS:0,9g - Açúcares:6,0g - Sal:0,3g	<b>SOPA</b>	Feijão verde
Frango estufado com ervilha e cenoura e arroz branco	546,3Kcal - Prot:31,9g - Lip:29,1g - HC:49,8g AGS:3,2g - Açúcares:3,1g - Sal:0,5g	<b>PRATO</b>	Empadão de peixe com legumes
Frango estufado com ervilha e cenoura e arroz branco	546,3Kcal - Prot:31,9g - Lip:29,1g - HC:49,8g AGS:3,2g - Açúcares:3,1g - Sal:0,5g	<b>DIETA</b>	Empadão de peixe 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	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época
<b>QUARTA-FEIRA</b>			
Creme de cenoura	182,3Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:20,4g AGS:0,9g - Açúcares:6,3g - Sal:0,2g	<b>SOPA</b>	Legumes
Abrótea assada com batata assada e salada	546,3Kcal - Prot:31,9g - Lip:29,1g - HC:49,8g AGS:3,2g - Açúcares:3,1g - Sal:0,5g	<b>PRATO</b>	Vitela estufada com esparguete e legumes
Abrótea assada com batata cozida e salada	546,3Kcal - Prot:31,9g - Lip:29,1g - HC:49,8g AGS:3,2g - Açúcares:3,1g - Sal:0,5g	<b>DIETA</b>	Vitela estufada com esparguete e legumes
Fruta ou Doce	210,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:25,9g - Sal:0,0g	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época
<b>QUINTA-FEIRA</b>			
Creme de ervilhas	172,8Kcal - Prot:4,4g - Lip:6,6g - HC:21,6g AGS:1,2g - Açúcares:7,7g - Sal:0,3g	<b>SOPA</b>	Repolho
Empadão de carne picada e salada	610,3Kcal - Prot:25,3g - Lip:30,4g - HC:42,0g AGS:6,6g - Açúcares:4,8g - Sal:0,5g	<b>PRATO</b>	Arroz de pota
Empadão de carne picada e salada	588,6Kcal - Prot:25,6g - Lip:22,9g - HC:48,7g AGS:5,5g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g	<b>DIETA</b>	Arroz de peixe
Fruta da Época	99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época
<b>SEXTA-FEIRA</b>			
Caldo verde	201,3Kcal - Prot:5,7g - Lip:15,5g - HC:19,4g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,5g	<b>SOPA</b>	Macedónia
Mista de fritos com arroz de tomate e salada	687,1Kcal - Prot:26,9g - Lip:30,1g - HC:49,8g AGS:12,2g - Açúcares:3,1g - Sal:0,5g	<b>PRATO</b>	Massinha de frango com legumes
Filete no forno com arroz de legumes	546,3Kcal - Prot:31,9g - Lip:29,1g - HC:49,8g AGS:3,2g - Açúcares:3,1g - Sal:0,5g	<b>DIETA</b>	Massinha de frango 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	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época
<b>SÁBADO</b>			
Nabiça	181,5Kcal - Prot:5,4g - Lip:5,5g - HC:23,8g AGS:1,0g - Açúcares:7,8g - Sal:0,2g	<b>SOPA</b>	Lombardo
Roti de peru com batata noisette e legumes salteados	612,8Kcal - Prot:25,7g - Lip:27,9g - HC:55,6g AGS:19,8g - Açúcares:3,1g - Sal:0,7g	<b>PRATO</b>	Pescada cozida com todos
Roti de peru com batata cozida e legumes salteados	598,9Kcal - Prot:25,6g - Lip:24,3g - HC:53,7g AGS:12,0g - Açúcares:3,1g - Sal:0,5g	<b>DIETA</b>	Pescada cozida com todos
Fruta da Época	99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época
<b>DOMINGO</b>			
Ervilhas	172,8Kcal - Prot:4,4g - Lip:6,6g - HC:21,6g AGS:1,2g - Açúcares:7,7g - Sal:0,3g	<b>SOPA</b>	Hortaliça
Bacalhau com Natas e Salada	677,0Kcal - Prot:23,9g - Lip:30,3g - HC:46,6g AGS:8,6g - Açúcares:5,3g - Sal:0,7g	<b>PRATO</b>	Arroz de aves no forno (desfiado) com salada
Salada de bacalhau com batata, grão e ovo (quente)	469,8Kcal - Prot:25,5g - Lip:10,6g - HC:42,3g AGS:2,0g - Açúcares:3,2g - Sal:0,5g	<b>DIETA</b>	Arroz de aves no forno (desfiado) com salada
Fruta ou Doce	210,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:25,9g - Sal:0,0g	<b>SOBREMESA</b>	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 alérgico glúten (à exceção das dietas sem glúten)

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