

ALMOÇO		JANTAR	
SEGUNDA-FEIRA			
Creme de abóbora 126,3Kcal - Prot:2,5g - Lip:5,3g - HC:15,9g AGS:0,9g - Açúcares:1,9g - Sal:0,3g 	SOPA	Espinafres	157,8Kcal - Prot:3,2g - Lip:5,4g - HC:21,5g AGS:0,9g - Açúcares:7,6g - Sal:0,2g
Rancho 621,0Kcal - Prot:25,8g - Lip:25,3g - HC:47,3g AGS:9,1g - Açúcares:1,0g - Sal:0,5g 	PRATO	Pargo assado com batata assada e legumes salteados	523,3Kcal - Prot:25,1g - Lip:22,2g - HC:33,5g AGS:3,8g - Açúcares:5,1g - Sal:0,5g
Pá estufada com massa e couve 578,0Kcal - Prot:22,8g - Lip:22,3g - HC:47,3g AGS:9,1g - Açúcares:1,0g - Sal:0,5g 	DIETA	Pargo assado com batata assada e legumes salteados	523,3Kcal - Prot:25,1g - Lip:22,2g - HC:33,5g AGS:3,8g - Açúcares:5,1g - Sal:0,5g
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	99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g
TERÇA-FEIRA			
Alho francês 147,1Kcal - Prot:3,2g - Lip:5,4g - HC:19,3g AGS:0,9g - Açúcares:5,4g - Sal:0,2g 	SOPA	Legumes	176,9Kcal - Prot:4,3g - Lip:5,4g - HC:25,7g AGS:0,9g - Açúcares:7,6g - Sal:0,2g
Arroz de peixe malandrinho 541,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:20,6g - HC:40,5g AGS:9,3g - Açúcares:6,7g - Sal:0,5g 	PRATO	Tirinhas de frango Estufadas com cogumelos com Esparguete e Salada	601,3Kcal - Prot:25,6g - Lip:23,6g - HC:45,2g AGS:7,3g - Açúcares:5,1g - Sal:0,6g
Arroz de peixe malandrinho 541,0Kcal - Prot:22,3g - Lip:20,6g - HC:40,5g AGS:9,3g - Açúcares:6,7g - Sal:0,5g 	DIETA	Tirinhas de frango Estufadas Simples com Esparguete e Salada	601,3Kcal - Prot:25,6g - Lip:23,6g - HC:45,2g AGS:7,3g - Açúcares:5,1g - Sal:0,6g
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	99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g
QUARTA-FEIRA			
Legumes 203,3Kcal - Prot:5,4g - Lip:5,6g - HC:18,1g AGS:0,9g - Açúcares:7,2g - Sal:0,3g 	SOPA	Cenoura	155,8Kcal - Prot:3,0g - Lip:5,4g - HC:21,6g AGS:0,9g - Açúcares:7,6g - Sal:0,2g
Jardineira de porco 625,6Kcal - Prot:26,9g - Lip:24,9g - HC:55,6g AGS:5,8g - Açúcares:3,1g - Sal:0,6g 	PRATO	Abrotea estufada com arroz de couve	525,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:20,6g - HC:44,4g AGS:4,3g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g
Pá cozida com batata cozida e couve 530,6Kcal - Prot:25,6g - Lip:19,4g - HC:46,8g AGS:5,6g - Açúcares:3,1g - Sal:0,5g 	DIETA	Abrotea estufada com arroz de couve	525,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:20,6g - HC:44,4g AGS:4,3g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g
Fruta ou Doce 210,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:25,9g - Sal:0,0g 	SOBREMESA	Fruta da Época	99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g
QUINTA-FEIRA			
Couve lombardo 151,3Kcal - Prot:3,3g - Lip:5,5g - HC:19,9g AGS:0,9g - Açúcares:6,0g - Sal:0,3g 	SOPA	Couve flor	159,8Kcal - Prot:4,0g - Lip:5,5g - HC:18,5g AGS:0,9g - Açúcares:4,4g - Sal:0,2g
Filetes de pescada fritos com arroz de feijão e salada 625,3Kcal - Prot:25,6g - Lip:29,3g - HC:48,7g AGS:5,5g - Açúcares:2,4g - Sal:0,7g 	PRATO	Peru estufado com esparguete e ervilhas	575,6Kcal - Prot:25,3g - Lip:25,5g - HC:42,2g AGS:7,3g - Açúcares:5,1g - Sal:0,7g
Filete de pescada no forno com arroz de legumes 562,4Kcal - Prot:23,6g - Lip:21,3g - HC:45,7g AGS:5,5g - Açúcares:2,4g - Sal:0,6g 	DIETA	Peru estufado com esparguete e ervilhas	575,6Kcal - Prot:25,3g - Lip:25,5g - HC:42,2g AGS:7,3g - Açúcares:5,1g - Sal:0,7g
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	99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g
SEXTA-FEIRA			
Agrião 165,3Kcal - Prot:3,3g - Lip:5,5g - HC:19,9g AGS:0,9g - Açúcares:6,0g - Sal:0,3g 	SOPA	Primavera	155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,3g
Cozido à Portuguesa 588,9Kcal - Prot:25,6g - Lip:22,2g - HC:48,7g AGS:5,5g - Açúcares:2,4g - Sal:0,6g 	PRATO	Carapau com molho verde, batata e salada	560,0Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,6g - HC:42,5g AGS:9,3g - Açúcares:6,7g - Sal:0,5g
Pá cozida com batata e couve 553,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:22,3g - HC:48,7g AGS:5,5g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g 	DIETA	Carapau com molho verde, batata e salada	560,0Kcal - Prot:22,9g - Lip:22,6g - HC:42,5g AGS:9,3g - Açúcares:6,7g - Sal:0,5g
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	99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g
SÁBADO			
Feijão Verde 155,0Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:20,4g AGS:0,9g - Açúcares:6,3g - Sal:0,4g 	SOPA	Couve coração	146,2Kcal - Prot:3,0g - Lip:5,4g - HC:19,5g AGS:0,9g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g
Caldeirada de peixe 588,7Kcal - Prot:24,9g - Lip:20,3g - HC:49,7g AGS:5,5g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g 	PRATO	Costeletas de cebolada com arroz branco e salada	578,6Kcal - Prot:25,6g - Lip:21,3g - HC:48,6g AGS:6,4g - Açúcares:3,1g - Sal:0,6g
Caldeirada de peixe 588,7Kcal - Prot:24,9g - Lip:20,3g - HC:49,7g AGS:5,5g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g 	DIETA	Costeleta grelhada com arroz branco e salada	578,6Kcal - Prot:25,6g - Lip:21,3g - HC:48,6g AGS:6,4g - Açúcares:3,1g - Sal:0,6g
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	99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g
DOMINGO			
Cebola e pença 146,2Kcal - Prot:3,0g - Lip:5,4g - HC:19,5g AGS:0,9g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g 	SOPA	Creme de legumes	155,2Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:20,4g AGS:0,9g - Açúcares:6,3g - Sal:0,2g
Vitela assada com massa e legumes 589,6Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,8g - HC:45,4g AGS:7,0g - Açúcares:3,1g - Sal:0,6g 	PRATO	Tortilha do mar	546,3Kcal - Prot:31,9g - Lip:29,1g - HC:49,8g AGS:3,2g - Açúcares:3,1g - Sal:0,5g
Vitela cozida com massa e legumes 570,6Kcal - Prot:25,2g - Lip:20,8g - HC:43,4g AGS:7,0g - Açúcares:3,1g - Sal:0,5g 	DIETA	Abrotea cozida com batata	546,3Kcal - Prot:31,9g - Lip:29,1g - HC:49,8g AGS:3,2g - Açúcares:3,1g - Sal:0,5g
Fruta ou Doce 210,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:25,9g - Sal:0,0g 	SOBREMESA	Fruta da Época	99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g

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)

- 1 GLÚTEN
- 2 LÁCTEOS
- 3 OVO
- 4 PESCADOS
- 5 MOLÍSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 AMENDOINS
- 8 FRUTOS DE CASCA RUA
- 9 SOJA
- 10 SÊSAMO
- 11 MOSTARDA
- 12 APO
- 13 TREMOÇOS
- 14 ENXOFRE E SULFITO