

De \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_ a \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

ALMOÇO		JANTAR	
SEGUNDA-FEIRA			
Alho francês	147,1Kcal - Prot:3,2g - Lip:5,4g - HC:19,3g AGS:0,9g - Açúcares:5,4g - Sal:0,2g	SOPA	Penca
Pataniscas com arroz de tomate	678,6Kcal - Prot:23,9g - Lip:30,1g - HC:49,8g AGS:11,3g - Açúcares:3,1g - Sal:0,5g	PRATO	Frango assado com massa e legumes
Peixe cozido com batata e legumes	546,3Kcal - Prot:31,9g - Lip:29,1g - HC:49,8g AGS:3,2g - Açúcares:3,1g - Sal:0,5g	DIETA	Frango assado com massa 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
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
Carne de porco à Portuguesa	645,6Kcal - Prot:25,2g - Lip:30,6g - HC:49,4g AGS:12,0g - Açúcares:3,1g - Sal:0,5g	PRATO	Pescada estufada c/ pimentos e puré
Carne de porco estufada ao natural com batata e legumes	589,6Kcal - Prot:25,2g - Lip:23,6g - HC:44,4g AGS:7,0g - Açúcares:3,1g - Sal:0,5g	DIETA	Pescada estufada c/ pimentos e puré
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
Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada	580,3Kcal - Prot:25,2g - Lip:23,1g - HC:45,3g AGS:10,2g - Açúcares:7,5g - Sal:0,6g	PRATO	Esparguete à Bolonhesa
Pescada no forno com arroz de cenoura e salada	562,4Kcal - Prot:23,6g - Lip:21,3g - HC:45,7g AGS:5,5g - Açúcares:2,4g - Sal:0,6g	DIETA	Esparguete à Bolonhesa
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
QUINTA-FEIRA			
Creme de cenoura	172,8Kcal - Prot:4,4g - Lip:6,6g - HC:21,6g AGS:1,2g - Açúcares:7,7g - Sal:0,3g	SOPA	Repolho
Feijoada com arroz branco	632,6Kcal - Prot:26,7g - Lip:26,6g - HC:44,5g AGS:4,9g - Açúcares:6,7g - Sal:0,7g	PRATO	Abrotea cozida com batata, ovo, cenoura e couve
Carne de porco estufada com legumes e arroz branco	599,6Kcal - Prot:25,6g - Lip:23,3g - HC:48,5g AGS:4,9g - Açúcares:6,7g - Sal:0,5g	DIETA	Abrotea cozida com batata, cenoura e couve
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			
Caldo verde	201,3Kcal - Prot:5,7g - Lip:15,5g - HC:19,4g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:0,5g	SOPA	Macedónia
Tentáculos à Lagareiro	635,9Kcal - Prot:23,2g - Lip:29,8g - HC:48,4g AGS:7,0g - Açúcares:3,1g - Sal:0,6g	PRATO	Arroz de aves com couve
Tentáculos à Lagareiro	635,9Kcal - Prot:23,2g - Lip:29,8g - HC:48,4g AGS:7,0g - Açúcares:3,1g - Sal:0,6g	DIETA	Arroz de aves com couve
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
Frango estufado c/ ervilhas, esparguete e legumes	591,6Kcal - Prot:26,2g - Lip:28,8g - HC:48,4g AGS:7,0g - Açúcares:3,1g - Sal:0,6g	PRATO	Caldeirada de peixe
Frango estufado c/ervilhas, esparguete e legumes	591,6Kcal - Prot:26,2g - Lip:28,8g - HC:48,4g AGS:7,0g - Açúcares:3,1g - Sal:0,6g	DIETA	Caldeirada 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	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
Arroz de pato gratinado com queijo e azeitonas	611,0Kcal - Prot:23,6g - Lip:25,8g - HC:48,4g AGS:6,0g - Açúcares:3,1g - Sal:0,6g	PRATO	Bacalhau à gomes de sá
Arroz de pato	574,6Kcal - Prot:22,2g - Lip:23,6g - HC:45,4g AGS:5,0g - Açúcares:3,1g - Sal:0,5g	DIETA	Salada de bacalhau com batata e ovo
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

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos  
Quando as refeições são acompanhadas com pão, devemos ter em consideração a presença do alérgénio glúten (à exceção das dietas sem glúten)

- 1 GLÚTEN
- 2 LÁCTEOS
- 3 OVO
- 4 PEIXADO
- 5 MOLÍSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7
- 8
- 9 SOJA
- 10 SESAMO
- 11 MOSTARDA
- 12 APÍDO
- 13 TRÊMOÇOS
- 14 ENDOFIRE E SULFITO

Ana Nunes - Nutricionista - CP: 2378 N