

ALMOÇO		JANTAR	
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>			
Abóbora	157,8Kcal - Prot:3,2g - Lip:5,4g - HC:21,5g AGS:0,9g - Açúcares:7,6g - Sal:0,2g	<b>SOPA</b>	Espinafres
Rojões com batata e salada	592,8Kcal - Prot:25,6g - Lip:30,5g - HC:45,9g AGS:7,3g - Açúcares:5,1g - Sal:0,5g	<b>PRATO</b>	Saladinha de peixe à camponesa
Rojões com batata e salada	592,8Kcal - Prot:25,6g - Lip:30,5g - HC:45,9g AGS:7,3g - Açúcares:5,1g - Sal:0,5g	<b>DIETA</b>	Saladinha de peixe à camponesa
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>			
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>	Legumes
Medalhões de peixe no forno com arroz e legumes	678,6Kcal - Prot:23,9g - Lip:30,1g - HC:49,8g AGS:11,3g - Açúcares:3,1g - Sal:0,5g	<b>PRATO</b>	Almondegas no forno com massa e salada
Medalhões de peixe no forno com arroz e legumes	546,3Kcal - Prot:31,9g - Lip:29,1g - HC:49,8g AGS:3,2g - Açúcares:3,1g - Sal:0,6g	<b>DIETA</b>	Almondegas no forno com massa 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	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época
<b>QUARTA-FEIRA</b>			
Feijão com couve	155,8Kcal - Prot:3,0g - Lip:5,4g - HC:21,6g AGS:0,9g - Açúcares:7,7g - Sal:0,2g	<b>SOPA</b>	Cenoura
Peru assado com arroz de legumes salteados	570,32Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,2g - HC:44,2g AGS:5,2g - Açúcares:5,1g - Sal:0,5g	<b>PRATO</b>	Carapau grelhado com batata cozida e legumes
Peru assado com arroz de legumes salteados	570,32Kcal - Prot:26,3g - Lip:22,2g - HC:44,2g AGS:5,2g - Açúcares:5,1g - Sal:0,5g	<b>DIETA</b>	Carapau grelhado com batata cozida e legumes
Fruta ou Doce	149,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:21,8g - Sal:0,0g	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época
<b>QUINTA-FEIRA</b>			
Lombardo	151,3Kcal - Prot:3,3g - Lip:5,5g - HC:19,9g AGS:0,9g - Açúcares:6,0g - Sal:0,3g	<b>SOPA</b>	Couve flor
Pescada à brás com salada	688,9Kcal - Prot:23,4g - Lip:30,9g - HC:45,2g AGS:11,5g - Açúcares:1,8g - Sal:0,7g	<b>PRATO</b>	Pá estufada com puré de batata e salada
Pescada no forno com batata e legumes	564,0Kcal - Prot:22,4g - Lip:20,9g - HC:45,2g AGS:7,5g - Açúcares:1,8g - Sal:0,5g	<b>DIETA</b>	Pá estufada com puré de batata 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	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época
<b>SEXTA-FEIRA</b>			
Brócolos	160,9Kcal - Prot:5,4g - Lip:5,6g - HC:18,1g AGS:0,9g - Açúcares:7,2g - Sal:0,2g	<b>SOPA</b>	Primavera
Carne de porco estufada com ervilhas, arroz branco e salada	596,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:22,9g - HC:44,5g AGS:5,2g - Açúcares:6,7g - Sal:0,6g	<b>PRATO</b>	Massinha de peixe gratinada
Carne estufada simples com ervilhas, arroz branco e salada	596,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:22,9g - HC:44,5g AGS:5,2g - Açúcares:6,7g - Sal:0,6g	<b>DIETA</b>	Massinha de peixe ao natural
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>			
Feijão verde	155,0Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:20,4g AGS:0,9g - Açúcares:6,3g - Sal:0,2g	<b>SOPA</b>	Couve coração
Empadão de peixe com legumes	548,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:20,6g - HC:44,4g AGS:4,3g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g	<b>PRATO</b>	Bife de peru grelhado com arroz e salada
Empadão de peixe com legumes	548,9Kcal - Prot:23,9g - Lip:20,6g - HC:44,4g AGS:4,3g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g	<b>DIETA</b>	Bife de peru grelhado com arroz 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	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época
<b>DOMINGO</b>			
Penca	146,2Kcal - Prot:3,0g - Lip:5,4g - HC:19,5g AGS:0,9g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g	<b>SOPA</b>	Creme de legumes
Alheira com batata frita noisette e salada	589,6Kcal - Prot:26,2g - Lip:25,8g - HC:46,4g AGS:7,0g - Açúcares:3,1g - Sal:0,6g	<b>PRATO</b>	Abrotea estufada com batata cozida, ovo e couve Portuguesa
Alheira com batata frita noisette e salada	589,6Kcal - Prot:26,2g - Lip:25,8g - HC:46,4g AGS:7,0g - Açúcares:3,1g - Sal:0,6g	<b>DIETA</b>	Abrotea estufada com batata cozida, ovo e couve Portuguesa
Fruta ou Doce	149,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:21,8g - 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
- PESCADOS
- MOLUSCOS
- CRUSTÁCEOS
- AMENDOINS
- FRUTOS DE CASCA RUJA
- SOJA
- SÊSAMO
- MOSTARDA
- APO
- TREMOÇOS
- ENXOFRE E SULFITO