

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

ALMOÇO		JANTAR	
<b>SEGUNDA-FEIRA</b>			
Feijão Verde	1234567 151,3Kcal - Prot:3,3g - Lip:5,5g - HC:19,9g AGS:0,9g - Açúcares:6,0g - Sal:0,3g	<b>SOPA</b>	Abóbora
Panados de frango com arroz de cenoura e salada	1234567 635,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:30,6g - HC:45,2g AGS:9,9g - Açúcares:3,6g - Sal:0,7g	<b>PRATO</b>	Pescada com Cebolada, batata e Salada
Bife de frango com arroz de cenoura e salada	526,3Kcal - Prot:25,3g - Lip:19,6g - HC:45,2g AGS:5,9g - Açúcares:3,6g - Sal:0,5g	<b>DIETA</b>	Pescada com Cebolada, 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>TERÇA-FEIRA</b>			
Lavrador	1234567 147,1Kcal - Prot:3,2g - Lip:5,4g - HC:19,3g AGS:0,9g - Açúcares:5,4g - Sal:0,4g	<b>SOPA</b>	Legumes
Salada Russa de Atum	1234567 575,0Kcal - Prot:23,0g - Lip:22,6g - HC:49,8g AGS:6,6g - Açúcares:3,1g - Sal:0,7g	<b>PRATO</b>	Rolo de carne com arroz de legumes
Salada Russa de Peixe (sem maionese)	541,6Kcal - Prot:22,4g - Lip:18,6g - HC:49,8g AGS:3,2g - Açúcares:3,1g - Sal:0,5g	<b>DIETA</b>	Rolo de carne com 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	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época
<b>QUARTA-FEIRA</b>			
Grão com Nabiças	1234567 151,3Kcal - Prot:3,3g - Lip:5,5g - HC:19,9g AGS:0,9g - Açúcares:6,0g - Sal:0,4g	<b>SOPA</b>	Cenoura
Peru assado com massa meada e legumes	1234567 524,3Kcal - Prot:28,7g - Lip:15,9g - HC:48,7g AGS:5,5g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g	<b>PRATO</b>	Caldeirada de peixe
Peru assado com massa meada e legumes	524,3Kcal - Prot:28,7g - Lip:15,9g - HC:48,7g AGS:5,5g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g	<b>DIETA</b>	Caldeirada de peixe
Fruta ou Doce	1234567 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>			
Espinafres	1234567 157,8Kcal - Prot:3,2g - Lip:5,4g - HC:21,5g AGS:0,9g - Açúcares:7,6g - Sal:0,2g	<b>SOPA</b>	Couve flor
Bacalhau com grão de bico e ovo cozido e batata	1234567 580,3Kcal - Prot:25,2g - Lip:23,1g - HC:45,3g AGS:10,2g - Açúcares:7,5g - Sal:0,6g	<b>PRATO</b>	Frango Corado com arroz e Salada
Medalhões de pescada no forno com arroz de legumes	1234567 561,3Kcal - Prot:22,2g - Lip:22,3g - HC:44,7g AGS:5,8g - Açúcares:1,4g - Sal:0,5g	<b>DIETA</b>	Frango Corado 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>SEXTA-FEIRA</b>			
Abóbora com Massinhas	1234567 160,9Kcal - Prot:5,4g - Lip:5,6g - HC:18,1g AGS:0,9g - Açúcares:7,2g - Sal:0,6g	<b>SOPA</b>	Primavera
Pá estufada com legumes e massa	1234567 598,3Kcal - Prot:26,2g - Lip:28,1g - HC:45,3g AGS:12,3g - Açúcares:7,5g - Sal:0,9g	<b>PRATO</b>	Pescada à lagareiro com salada
Pá estufada com legumes e massa	523,3Kcal - Prot:26,2g - Lip:23,1g - HC:45,3g AGS:10,23g - Açúcares:7,5g - Sal:0,9g	<b>DIETA</b>	Pescada cozida com batata 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	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época
<b>SÁBADO</b>			
Lombardo	1234567 155,0Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:20,4g AGS:0,9g - Açúcares:6,3g - Sal:0,2g	<b>SOPA</b>	Lombardo
Red Fish no forno com pimentos, arroz e legumes	1234567 588,9Kcal - Prot:20,3g - Lip:22,6g - HC:44,2g AGS:2,5g - Açúcares:1,8g - Sal:0,6g	<b>PRATO</b>	Massa à lavrador
Red Fish no forno com pimentos, arroz e legumes	588,9Kcal - Prot:20,3g - Lip:22,6g - HC:44,2g AGS:2,5g - Açúcares:1,8g - Sal:0,6g	<b>DIETA</b>	Massada de carne simples 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>DOMINGO</b>			
Juliana	1234567 146,2Kcal - Prot:3,0g - Lip:5,4g - HC:19,5g AGS:0,9g - Açúcares:5,5g - Sal:2,2g	<b>SOPA</b>	Creme de legumes
Vitela e batata assada e salada	581,3Kcal - Prot:25,3g - Lip:16,6g - HC:47,9g AGS:4,5g - Açúcares:1,8g - Sal:0,5g	<b>PRATO</b>	Omolete do Mar
Vitela estufada com batata e salada	581,3Kcal - Prot:25,3g - Lip:16,6g - HC:47,9g AGS:4,5g - Açúcares:1,8g - Sal:0,5g	<b>DIETA</b>	Omolete do Mar
Fruta ou Doce	1234567 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 alérgeno glúten (à exceção das dietas sem glúten)

- 1 GLÚTEN
- 2 LÁCTEOS
- 3 OVO
- 4 PESCADO
- 5 MOLLUSCOS
- 6 CRUSTÁCEOS
- 7 AMENDOINS
- 8 FRUTOS DE CASCA RUA
- 9 SOJA
- 10 SÉSAMO
- 11 MOSTARDA
- 12 AIPÓ
- 13 TREMOÇOS
- 14 ENDOFRE E SULFITO

Ana Nolas - Nutricionista - CP : 2378 N