




EMENTA SEMANAL




Semana 16 a 22 de março

2ª feira

-  Sopa: Sopa de nabo e curgete
-  Prato: Pescada estufada com arroz de cenoura
-  Sobremesa: Kiwi




Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 590 kcal; Proteína: 33 g; Hidratos de carbono: 76 g; Lípidos: 15 g

3ª feira

-  Sopa: Sopa de cenoura e alho-fran cês
-  Prato: Frango estufado com massa espiral e feijão-verde
-  Sobremesa: Maçã




Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 630 kcal; Proteína: 37 g; Hidratos de carbono: 80 g; Lípidos: 18 g

4ª feira

-  Sopa: Sopa de couve-flor e nabo
-  Prato: Filetes de peixe no forno com cuscuz e legumes salteados
-  Sobremesa: Banana




Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 700 kcal; Proteína: 36 g; Hidratos de carbono: 98 g; Lípidos: 18 g

5ª feira

-  Sopa: Creme de ervilhas
-  Prato: Carne de porco estufada com arroz branco e brócolo
-  Sobremesa: Maçã

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 660 kcal; Proteína: 38 g; Hidratos de carbono: 78 g; Lípidos: 20 g




6ª feira

-  Sopa: Sopa de legumes variada
-  Prato: Omelete de legumes com batata cozida e esparregado
-  Sobremesa: Laranja

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 610 kcal; Proteína: 27 g; Hidratos de carbono: 74 g; Lípidos: 17 g




Sábado

Almoço:

-  Sopa: Sopa de abóbora e alho-francês
-  Prato: Assado de lombo no forno com puré de batata e feijão-verde
-  Sobremesa: Pera

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 680 kcal; Proteína: 38 g; Hidratos de carbono: 78 g; Lípidos: 21 g




Jantar:

-  Sopa: Sopa de abóbora e alho-francês
-  Prato: Arroz de peixe com tomate e pimento
-  Sobremesa: Maçã assada com canela

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 650 kcal; Proteína: 34 g; Hidratos de carbono: 85 g; Lípidos: 16 g




Domingo

Almoço:

-  Sopa: Sopa de legumes variados
-  Prato: Massa esparguete com ovos mexidos e legumes salteados
-  Sobremesa: Gelatina

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 730 kcal; Proteína: 30 g; Hidratos de carbono: 96 g; Lípidos: 22 g

Jantar:

-  Sopa: Sopa de legumes variados
-  Prato: Nuggets de frango no forno com arroz de cenoura e salada de alface
-  Sobremesa: Kiwi

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 650 kcal; Proteína: 32 g; Hidratos de carbono: 84 g; Lípidos: 18 g