EMENTA SEMANAL
16 a 20 de novembro

2ª feira
🥦 Sopa: Sopa de nabo e curgete
🐟 Prato: Salada russa com atum, ovo e legumes variados
🍌 Sobremesa: Banana
🍞 Pão: ½ pão
Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 620 kcal; Proteína: 33 g; Hidratos de carbono: 82 g; Lípidos: 18 g

3ª feira
🥦 Sopa: Sopa de cenoura e alho-francês
🐟 Prato: Abrótea no forno com molho de tomate e arroz
🍊 Sobremesa: Tangerina
🍞 Pão: ½ pão
Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 598 kcal; Proteína: 32 g; Hidratos de carbono: 77 g; Lípidos: 18 g

4ª feira
🥦 Sopa: Sopa de couve-flor e nabo
🥩 Prato: Carne de vaca estufada com massa e couves-de-bruxelas
🍐 Sobremesa: Pera
🍞 Pão: ½ pão
Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 628 kcal; Proteína: 36 g; Hidratos de carbono: 85 g; Lípidos: 16 g

5ª feira
🥦 Sopa: Creme de ervilhas
🐟 Prato: Salmão lascado com batata cozida, cenoura e brócolos
🍊 Sobremesa: Laranja
🍞 Pão: ½ pão
Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 620 kcal; Proteína: 34 g; Hidratos de carbono: 70 g; Lípidos: 22 g

6ª feira
🥦 Sopa: Sopa de legumes variados
🥩 Prato: Feijoada de aves (peru e frango) com feijão e arroz
🍎 Sobremesa: Maçã assada com canela
🍞 Pão: ½ pão
Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 643 kcal; Proteína: 36 g; Hidratos de carbono: 82 g; Lípidos: 19 g

Elaborado por: Clara Extremina - Técnica Superior | Data: 13/11/2026 | Modelo 6/6
A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Leite, Frutos de casca rija, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. Para informação detalhada sobre os alergénios em cada refeição, solicite apoio junto da equipa técnica.