EMENTA SEMANAL
16 a 22 de novembro

2ª feira
🥦 Sopa: Sopa de nabo e curgete
🐟 Prato: Pescada estufada com arroz de cenoura
🍊 Sobremesa: Laranja
Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 580 kcal; Proteína: 33 g; Hidratos de carbono: 72 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: 680 kcal; Proteína: 36 g; Hidratos de carbono: 90 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: 650 kcal; Proteína: 38 g; Hidratos de carbono: 75 g; Lípidos: 20 g

6ª feira
🥦 Sopa: Sopa de legumes variada
🥚 Prato: Omelete de legumes com batata cozida e esparregado
🍊 Sobremesa: Tangerina
Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 600 kcal; Proteína: 27 g; Hidratos de carbono: 70 g; Lípidos: 17 g

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.

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: Tangerina

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 680 kcal; Proteína: 30 g; Hidratos de carbono: 85 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: Laranja

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 640 kcal; Proteína: 32 g; Hidratos de carbono: 80 g; Lípidos: 17 g

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.