

EMENTA SEMANAL

Semana 23 a 29 de março

2ª feira

 Sopa: Sopa de abóbora com alho-francês

 Prato: Empadão de ovo e legumes variados

 Sobremesa: Bolo de aniversário

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 560 kcal; Proteína: 22 g; Hidratos de carbono: 74 g; Lípidos: 18 g

3ª feira

 Sopa: Creme de cenoura e curgete

 Prato: Carne de vaca estufada com massa e couve de bruxelas

 Sobremesa: Maçã

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 650 kcal; Proteína: 32 g; Hidratos de carbono: 78 g; Lípidos: 22 g

4ª feira

 Sopa: Juliana de legumes

 Prato: Abrótea gratinada com molho de tomate e arroz

 Sobremesa: Pera

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 600 kcal; Proteína: 30 g; Hidratos de carbono: 72 g; Lípidos: 18 g

5ª feira

 Sopa: Sopa de grão com espinafres

 Prato: Salmão lascado com batata cozida, cenoura e brócolos

 Sobremesa: Laranja

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 630 kcal; Proteína: 34 g; Hidratos de carbono: 62 g; Lípidos: 23 g

6ª feira

 Sopa: Sopa de couve-lombarda

 Prato: Feijoada de aves (peru e frango com feijão, arroz e couve)

 Sobremesa: Maçã

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 660 kcal; Proteína: 37 g; Hidratos de carbono: 82 g; Lípidos: 20 g

Sábado

Almoço:

 **Sopa:** Sopa de nabo e feijão verde

 **Prato:** Salada atum com feijão frade, ovo e molho verde com salada tomate

 **Sobremesa:** Pera

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 560 kcal; Proteína: 32 g; Hidratos de carbono: 56 g; Lípidos: 18 g

Jantar:

 **Sopa:** Sopa de nabo e feijão verde

 **Prato:** Bifes de frango grelhados com arroz de legumes

 **Sobremesa:** Maçã assada com canela

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 600 kcal; Proteína: 34 g; Hidratos de carbono: 72 g; Lípidos: 16 g

Domingo

Almoço:

 **Sopa:** Creme de cenoura e curgete

 **Prato:** Ovos mexidos com cogumelos e fiambre com massa esparguete e salada de alface

 **Sobremesa:** Laranja

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 680 kcal; Proteína: 30 g; Hidratos de carbono: 82 g; Lípidos: 24 g

Jantar:

 **Sopa:** Creme de cenoura e curgete

 **Prato:** Jardineira de potas com cenoura e feijão verde

 **Sobremesa:** Pera

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 590 kcal; Proteína: 32 g; Hidratos de carbono: 70 g; Lípidos: 16 g