




EMENTA SEMANAL




Semana 11 a 17 de maio

2ª feira

-  Sopa: Creme de alho-francês e curgete
-  Prato: Omelete de cogumelos com massa tricolor e cenoura ralada
-  Sobremesa: Pera




Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 590 kcal; Proteína: 26 g; Hidratos de carbono: 85 g; Lípidos: 16 g

3ª feira

-  Sopa: Creme de couve-flor, cenoura e nabo
-  Prato: Jardineira de potas com cenoura e ervilhas
-  Sobremesa: Laranja




Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 620 kcal; Proteína: 34 g; Hidratos de carbono: 78 g; Lípidos: 17 g

4ª feira

-  Sopa: Sopa de nabo e feijão verde
-  Prato: Hambúrguer grelhado com arroz malandro (feijão e legumes)
-  Sobremesa: Banana




Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 700 kcal; Proteína: 35 g; Hidratos de carbono: 95 g; Lípidos: 18 g

5ª feira

-  Sopa: Creme de ervilhas e cenoura
-  Prato: Douradinhos no forno com salada de feijão frade
-  Sobremesa: Maçã

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 620 kcal; Proteína: 28 g; Hidratos de carbono: 82 g; Lípidos: 19 g


6ª feira


-  Sopa: Sopa de legumes variada
-  Prato: Esparguete à bolonhesa com brócolos cozidos
-  Sobremesa: Laranja


Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 650 kcal; Proteína: 36 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: 610 kcal; Proteína: 32 g; Hidratos de carbono: 75 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: 700 kcal; Proteína: 30 g; Hidratos de carbono: 90 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: 610 kcal; Proteína: 32 g; Hidratos de carbono: 78 g; Lípidos: 16 g