




EMENTA SEMANAL




Semana 22 a 28 de junho

2ª feira

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




Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 560 kcal; Proteína: 26 g; Hidratos de carbono: 78 g; Lípidos: 16 g

3ª feira

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




Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 610 kcal; Proteína: 34 g; Hidratos de carbono: 72 g; Lípidos: 17 g

4ª feira

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




Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 660 kcal; Proteína: 35 g; Hidratos de carbono: 75 g; Lípidos: 18 g

5ª feira

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

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 570 kcal; Proteína: 28 g; Hidratos de carbono: 66 g; Lípidos: 19 g

6ª feira

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

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 670 kcal; Proteína: 36 g; Hidratos de carbono: 87 g; Lípidos: 20 g

Sábado

Almoço:



Sopa: Sopa de abóbora e feijão verde



Prato: Posta de pescada estufada com tomate com arroz branco e salada de alface



Sobremesa: Melão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 570 kcal; Proteína: 33 g; Hidratos de carbono: 66 g; Lípidos: 17 g

Jantar:



Sopa: Sopa de abóbora e feijão verde



Prato: Assado de lombo com batatas e couves de bruxelas



Sobremesa: Pera

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 700 kcal; Proteína: 37 g; Hidratos de carbono: 85 g; Lípidos: 22 g

Domingo

Almoço:



Sopa: Sopa de legumes variados



Prato: Salada de massa tricolor com frutos do mar, pimento e azeitonas



Sobremesa: Laranja

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 560 kcal; Proteína: 27 g; Hidratos de carbono: 78 g; Lípidos: 15 g

Jantar:



Sopa: Sopa de legumes variados



Prato: Bife de peru grelhado com arroz e esparregado



Sobremesa: Maçã assada com canela

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 640 kcal; Proteína: 38 g; Hidratos de carbono: 70 g; Lípidos: 18 g