

EMENTA SEMANAL

03 a 07 de agosto

2ª feira

-  Sopa: Creme de alho-francês e curgete
-  Prato: Arroz de frango no forno com legumes variados
-  Sobremesa: Maçã
-  Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 620 kcal; Proteína: 29 g; Hidratos de carbono: 74 g; Lípidos: 20 g

3ª feira

-  Sopa: Creme de couve-flor, cenoura e nabo
-  Prato: Almôndegas de frango estufadas com esparguete e feijão verde
-  Sobremesa: Meloa
-  Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 620 kcal; Proteína: 34 g; Hidratos de carbono: 80 g; Lípidos: 18 g

4ª feira

-  Sopa: Sopa de nabo e feijão verde
-  Prato: Salada de atum com lentilhas e batatas com brócolos cozidos
-  Sobremesa: Salada de fruta
-  Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 590 kcal; Proteína: 31 g; Hidratos de carbono: 72 g; Lípidos: 17 g

5ª feira

-  Sopa: Creme de ervilhas e cenoura
-  Prato: Ovos mexidos com cogumelos, ervilhas e massa tricolor
-  Sobremesa: Laranja
-  Pão: ½ pão

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

6ª feira

-  Sopa: Sopa de legumes variada
-  Prato: Douradinhos no forno com salada russa
-  Sobremesa: Pera
-  Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 590 kcal; Proteína: 27 g; Hidratos de carbono: 67 g; Lípidos: 21 g

Elaborado por: Clara Extremina - Técnica Superior | Data: 30/07/2026 | Modelo 3/6

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 inofensivos. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. Para informação detalhada sobre os alergénios em cada refeição, solicite apoio junto da equipa técnica.