

EMENTA SEMANAL

10 a 14 de agosto

2ª feira

-  Sopa: Creme de cenoura com alho-francês
-  Prato: Ovos mexidos com arroz de feijão branco e tomate
-  Sobremesa: Maçã
-  Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 610 kcal; Proteína: 25 g; Hidratos de carbono: 92 g; Lípidos: 16 g

3ª feira

-  Sopa: Creme de ervilhas
-  Prato: Lombo de porco assado com puré e cenoura ralada
-  Sobremesa: Pera
-  Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 630 kcal; Proteína: 34 g; Hidratos de carbono: 76 g; Lípidos: 18 g

4ª feira

-  Sopa: Sopa de curgete e couve-flor
-  Prato: Salada de feijão-frade com bolinhos de bacalhau e tomate aos cubos
-  Sobremesa: Maçã
-  Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 600 kcal; Proteína: 29 g; Hidratos de carbono: 74 g; Lípidos: 20 g

5ª feira

-  Sopa: Sopa de cenoura e nabo
-  Prato: Frango estufado com massa tricolor e salada de alface
-  Sobremesa: Meloa
-  Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 640 kcal; Proteína: 36 g; Hidratos de carbono: 78 g; Lípidos: 18 g

6ª feira

-  Sopa: Sopa de legumes variada
-  Prato: Salada de massa tricolor com nuggets de frango no forno, milho e tomate.
-  Sobremesa: Pera
-  Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 610 kcal; Proteína: 31 g; Hidratos de carbono: 72 g; Lípidos: 20 g