

EMENTA SEMANAL

03 a 09 de agosto

2ª feira (LR Praia)

Almoço:

 Prato: Sandes americana e sandes de atum com alface

 Sobremesa: Maçã

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

Jantar:

 Sopa: Creme de alho-francês e curgete

 Prato: Omelete de cogumelos com massa tricolor e cenoura ralada

 Sobremesa: Pera

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

Almoço:

 Prato: Almôndegas de frango estufadas com esparguete e feijão verde

 Sobremesa: Melão

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

Jantar:

 Prato: Pescada estufada com batatas, cenoura e ervilhas

 Sobremesa: Laranja

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 590 kcal; Proteína: 34 g; Hidratos de carbono: 68 g; Lípidos: 16 g

4ª feira

 Sopa: Sopa de nabo e feijão verde

Almoço:

 Prato: Salada de atum com lentilhas e batatas com brócolos cozidos

 Sobremesa: Salada de fruta

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 570 kcal; Proteína: 31 g; Hidratos de carbono: 72 g; Lípidos: 17 g

Jantar:

 Prato: Hambúrguer grelhado com arroz malandro (feijão e legumes)

 Sobremesa: Melão

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

Almoço:

 Prato: Ovos mexidos com cogumelos, ervilhas e massa tricolor

 Sobremesa: Laranja

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 560 kcal; Proteína: 26 g; Hidratos de carbono: 78 g; Lípidos: 16 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 rijas, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremço, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos. Para informação detalhada sobre os alérgenos em cada refeição, solicite apoio junto da equipa técnica.

Jantar:

 Prato: Bolinhos de bacalhau com salada de feijão frade

 Sobremesa: Maçã

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 610 kcal; Proteína: 28 g; Hidratos de carbono: 68 g; Lípidos: 22 g

6ª feira (LR Piscina)

Almoço:

 Prato: Douradinhos no forno com salada russa

 Sobremesa: Pera

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

Jantar:

 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

 Sopa: Sopa de abóbora e feijão verde

Almoço:

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

 Sobremesa: Melão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 600 kcal; Proteína: 34 g; Hidratos de carbono: 72 g; Lípidos: 17 g

Jantar:

 Prato: Carne de porco estufada 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

 Sopa: Sopa de legumes variados

Almoço:

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

 Sobremesa: Laranja

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 590 kcal; Proteína: 28 g; Hidratos de carbono: 76 g; Lípidos: 16 g

Jantar:

 Prato: Bife de peru grelhado com arroz e espargado

 Sobremesa: Maçã assada com canela

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