

EMENTA SEMANAL

10 a 16 de agosto

2ª feira

 Sopa: Creme de cenoura com alho-francês

Almoço:

 Prato: Ovos mexidos com arroz de feijão branco e tomate

 Sobremesa: Maçã

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

Jantar:

 Prato: Hambúrguer grelhado com batata cozida e refogado de cebola e tomate

 Sobremesa: Melancia

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 620 kcal; Proteína: 33 g; Hidratos de carbono: 58 g; Lípidos: 24 g

3ª feira (LR Piquenique)

Almoço:

 Prato: Salada de cuscuz com frango desfiado, cenoura ralada, milho e tomate

 Sobremesa: Pera

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 610 kcal; Proteína: 34 g; Hidratos de carbono: 76 g; Lípidos: 18 g

Jantar:

 Sopa: Creme de ervilhas

 Prato: Abrótea estufada com arroz de cenoura

 Sobremesa: Laranja

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 640 kcal; Proteína: 39 g; Hidratos de carbono: 72 g; Lípidos: 18 g

4ª feira (LR Praia)

 Prato: Salada de feijão-frade com bolinhos de bacalhau e tomate aos cubos

 Sobremesa: Maçã

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

Jantar:

 Sopa: Sopa de curgete e couve-flor

 Prato: Frango no forno com batatas e couves de bruxelas

 Sobremesa: Gelatina

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 650 kcal; Proteína: 38 g; Hidratos de carbono: 70 g; Lípidos: 20 g

5ª feira

 Sopa: Sopa de cenoura e nabo

Almoço:

 Prato: Feijoada à transmontana

 Sobremesa: Melo

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 700 kcal; Proteína: 36 g; Hidratos de carbono: 68 g; Lípidos: 30 g

Jantar:

 Prato: Filetes no forno com arroz de espinafres

 Sobremesa: Maçã

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 642 kcal; Proteína: 36 g; Hidratos de carbono: 70 g; Lípidos: 24 g

6ª feira (LR Piscina)

Almoço:

 Prato: Salada de massa tricolor com nuggets de frango no forno, milho e tomate.

 Sobremesa: Pera

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

Jantar:

 Sopa: Sopa de legumes variada

 Prato: Estufado de cogumelos, grão-de-bico e legumes com massa penne

 Sobremesa: Laranja

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 740 kcal; Proteína: 26 g; Hidratos de carbono: 103 g; Lípidos: 22 g

Sábado

Almoço:

 Sopa: Sopa de abóbora e alho francês

 Prato: Empadão de carne com brócolos cozidos

 Sobremesa: Maçã

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 702 kcal; Proteína: 34 g; Hidratos de carbono: 74 g; Lípidos: 30 g

Jantar:

 Sopa: Sopa de abóbora e alho francês

 Prato: Arroz de marisco

 Sobremesa: Pera

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 655 kcal; Proteína: 34 g; Hidratos de carbono: 92 g; Lípidos: 17 g

Domingo

Almoço:

 Sopa: Sopa de legumes variados

 Prato: Frango estufado com couve de bruxelas e massa esparguete

 Sobremesa: Gelatina

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 725 kcal; Proteína: 39 g; Hidratos de carbono: 75 g; Lípidos: 30 g

Jantar:

 Sopa: Sopa de legumes variados

 Prato: Abrótea no forno com batatas e brocolos cozidos

 Sobremesa: Melão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 590 kcal; Proteína: 36 g; Hidratos de carbono: 62 g; Lípidos: 17 g