

EMENTA SEMANAL

21 a 25 de setembro

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: 641 kcal; Proteína: 36 g; Hidratos de carbono: 77 g; Lípidos: 21 g

4ª feira

-  Sopa: Sopa de curgete e couve-flor
-  Prato: Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão vermelho e brócolos cozidos
-  Sobremesa: Salada de fruta
-  Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 620 kcal; Proteína: 30 g; Hidratos de carbono: 80 g; Lípidos: 20 g

5ª feira

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

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 626 kcal; Proteína: 35 g; Hidratos de carbono: 81 g; Lípidos: 18 g

6ª feira

-  Sopa: Sopa de legumes variada
-  Prato: Empadão de atum com legumes
-  Sobremesa: Pera cozida com canela
-  Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 573 kcal; Proteína: 31 g; Hidratos de carbono: 74 g; Lípidos: 17 g