

EMENTA SEMANAL

21 a 27 de setembro

2ª feira



Sopa: Sopa de curgete e couve-flor



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



Sobremesa: Melão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 600 kcal; Proteína: 33 g; Hidratos de carbono: 56 g; Lípidos: 24 g

3ª feira



Sopa: Creme de ervilhas



Prato: Abrótea estufada com arroz de cenoura



Sobremesa: Laranja

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 620 kcal; Proteína: 39 g; Hidratos de carbono: 72 g; Lípidos: 19 g

4ª feira



Sopa: Creme de cenoura com alho-francês



Prato: Nuggets de frango no forno com cuscuz e legumes estufados



Sobremesa: Banana

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 690 kcal; Proteína: 30 g; Hidratos de carbono: 82 g; Lípidos: 27 g

5ª feira



Sopa: Sopa de cenoura e nabo



Prato: Filetes no forno com arroz de espinafres



Sobremesa: Maçã

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 610 kcal; Proteína: 36 g; Hidratos de carbono: 70 g; Lípidos: 20 g

6ª feira



Sopa: Sopa de legumes variada



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



Sobremesa: Laranja

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 700 kcal; Proteína: 26 g; Hidratos de carbono: 100 g; Lípidos: 20 g

Sábado

Almoço:



Sopa: Sopa de abóbora e alho francês



Prato: Empadão de carne com brócolos cozidos



Sobremesa: Maçã

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 670 kcal; Proteína: 34 g; Hidratos de carbono: 74 g; Lípidos: 27 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: 670 kcal; Proteína: 39 g; Hidratos de carbono: 67 g; Lípidos: 27 g

Jantar:



Sopa: Sopa de legumes variados



Prato: Jardineira de potas com ervilhas e cenoura



Sobremesa: Melão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 600 kcal; Proteína: 37 g; Hidratos de carbono: 61 g; Lípidos: 22 g