EMENTA SEMANAL

09 a 13 de novembro

2ª feira

🥦 Sopa: Sopa de cenoura e couve-flor

🐟 Prato: Salada de feijão-frade, batata, atum, ovo e tomate

🍊 Sobremesa: Tangerina

🍞 Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 590 kcal; Proteína: 32 g; Hidratos de carbono: 72 g; Lípidos: 19 g

3ª feira

🥦 Sopa: Creme de repolho com alho-francês

🥩 Prato: Strogonoff de peru com arroz branco e salada de tomate

🍐 Sobremesa: Pera

🍞 Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 668 kcal; Proteína: 38 g; Hidratos de carbono: 84 g; Lípidos: 20 g

4ª feira

🥦 Sopa: Sopa de nabo e cenoura

🐟 Prato: Jardineira de potas com legumes

🍰 **Sobremesa:** Bolo de castanha

🍞 Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 680 kcal; Proteína: 31 g; Hidratos de carbono: 90 g; Lípidos: 22 g

5ª feira

🥦 Sopa: Sopa de feijão com espinafres

🥚 Prato: Omelete de legumes com arroz de tomate

🍌 Sobremesa: Banana

🍞 Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 610 kcal; Proteína: 25 g; Hidratos de carbono: 90 g; Lípidos: 17 g

6ª feira

🥦 Sopa: Juliana de legumes

🥩 Prato: Massa à Lavrador com frango

🍎 Sobremesa: Maçã assada com canela

🍞 Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 634 kcal; Proteína: 35 g; Hidratos de carbono: 83 g; Lípidos: 18 g

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 rija, Dióxido de enxofre e sulfitos, Tremoço, 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 alergénios em cada refeição, solicite apoio junto da equipa técnica.