EMENTA SEMANAL
09 a 15 de novembro

2ª feira
🥦 Sopa: Sopa de cenoura e couve-flor
🥩 Prato: Frango assado com arroz branco e salada de alface e tomate
🍐 Sobremesa: Pera
Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 640 kcal; Proteína: 38 g; Hidratos de carbono: 75 g; Lípidos: 18 g

3ª feira
🥦 Sopa: Creme de repolho com alho-francês
🐟 Prato: Pescada estufada com batata, cenoura e ervilhas
🍊 Sobremesa: Tangerina
Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 620 kcal; Proteína: 34 g; Hidratos de carbono: 70 g; Lípidos: 17 g

4ª feira
🥦 Sopa: Sopa de nabo e cenoura
🥩 Prato: Vitela estufada com massa e brócolos cozidos
🍎 Sobremesa: Maçã
Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 690 kcal; Proteína: 40 g; Hidratos de carbono: 86 g; Lípidos: 20 g

5ª feira
🥦 Sopa: Sopa de feijão com espinafres
🐟 Prato: Bacalhau à Brás com salada de alface e cenoura
🍎 Sobremesa: Maçã
Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 700 kcal; Proteína: 36 g; Hidratos de carbono: 74 g; Lípidos: 28 g

6ª feira
🥦 Sopa: Juliana de legumes
🥚 Prato: Omelete de legumes com batata cozida e esparregado
🍊 Sobremesa: Laranja
Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 600 kcal; Proteína: 27 g; Hidratos de carbono: 73 g; Lípidos: 17 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.

Sábado

Almoço:

🥦 **Sopa:** Sopa de abóbora e alho francês

🥩 **Prato:** Frango estufado com puré e feijão verde

🍐 **Sobremesa:** Pera

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 645 kcal; Proteína: 35 g; Hidratos de carbono: 76 g; Lípidos: 19 g

Jantar:

🥦 **Sopa:** Sopa de abóbora e alho francês

🐟 Prato: Arroz de peixe com ervilhas

🍎 **Sobremesa:** Maça cozida com canela

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 640 kcal; Proteína: 34 g; Hidratos de carbono: 83 g; Lípidos: 16 g

Domingo

Almoço:

🥦 **Sopa:** Sopa de legumes variados

🥚 **Prato:** Cuscuz com legumes salteados e ovos mexidos

🍮 **Sobremesa:** Leite creme

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 690 kcal; Proteína: 28 g; Hidratos de carbono: 90 g; Lípidos: 20 g

Jantar:

🥦 **Sopa:** Sopa de legumes variados

🐟 Prato: Douradinhos no forno com arroz de feijão e couve-lombarda salteada

🍊 **Sobremesa:** Tangerina

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 660 kcal; Proteína: 33 g; Hidratos de carbono: 82 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.