EMENTA SEMANAL – ALMOÇOS
18 a 22 de maio

2ª feira

🥦 Sopa: Creme de cenoura com alho-francês
🥚 Prato: Ovos mexidos com arroz de legumes
🍌 Sobremesa: Banana
🍞 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: Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão vermelho e brócolos cozidos
🍮 Sobremesa: Gelatina
🍞 Pão: ½ pão
Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 640 kcal; Proteína: 30 g; Hidratos de carbono: 82 g; Lípidos: 22 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: Maçã
🍞 Pão: ½ pão
Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 600 kcal; Proteína: 31 g; Hidratos de carbono: 82 g; Lípidos: 17 g

Elaborado por: Clara Extremina - Técnica Superior | Data: 18/05/2026 | Modelo adaptado 4/6
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.