

EMENTA SEMANAL – ALMOÇOS

29 de junho a 03 de julho

2ª feira

-  Sopa: Creme de cenoura com alho-francês
-  Prato: Ovos mexidos com arroz de feijão branco e tomate
-  Sobremesa: Melão
-  Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 590 kcal; Proteína: 25 g; Hidratos de carbono: 88 g; Lípidos: 16 g

3ª feira

- 🍲 Sopa: Creme de ervilhas
- 🍖 Prato: Lombo de porco assado com puré e cenoura ralada
- 🍊 Sobremesa: Laranja
- 🍞 Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 641 kcal; Proteína: 36 g; Hidratos de carbono: 77 g; Lípidos: 21 g

4ª feira - Piquenique

- Prato: Sandes de atum e sandes americana
- Sobremesa: 1 peça de fruta da época

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 680 kcal; Proteína: 32 g; Hidratos de carbono: 78 g; Lípidos: 24 g

5ª feira

- 🥣 Sopa: Sopa de cenoura e nabo
- 🍲 Prato: Frango estufado com massa tricolor e salada de alface
- 🍉 Sobremesa: Melancia
- 🍞 Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 615 kcal; Proteína: 35 g; Hidratos de carbono: 79 g; Lípidos: 18 g

6ª feira

-  Sopa: Sopa de legumes variada
-  Prato: Empadão de atum com legumes
-  Sobremesa: Ameixa
-  Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 560 kcal; Proteína: 31 g; Hidratos de carbono: 70 g; Lípidos: 17 g