




EMENTA SEMANAL




Semana 08 a 14 de junho

2ª feira

-  Sopa: Sopa de abóbora com alho-francês
-  Prato: Empadão de ovo e legumes variados
-  Sobremesa: Maçã

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 560 kcal; Proteína: 22 g; Hidratos de carbono: 74 g; Lípidos: 18 g





3ª feira

-  Sopa: Creme de cenoura e curgete
-  Prato: Carne de vaca estufada com massa e couve de bruxelas
-  Sobremesa: Tangerina

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 650 kcal; Proteína: 32 g; Hidratos de carbono: 78 g; Lípidos: 22 g




4ª feira – Feriado

Almoço:

-  Sopa: Juliana de legumes
-  Prato: Omelete de legumes com arroz de feijão e tomate
-  Sobremesa: Melão
-  Pão: ½ pão




Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 520 kcal; Proteína: 28 g; Hidratos de carbono: 68 g; Lípidos: 15 g

Jantar:

-  Sopa: Juliana de legumes
-  Prato: Abrótea gratinada com molho de tomate e arroz
-  Sobremesa: Pera




Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 600 kcal; Proteína: 30 g; Hidratos de carbono: 72 g; Lípidos: 18 g

5ª feira

-  Sopa: Sopa de grão com espinafres
-  Prato: Salmão lascado com batata cozida, cenoura e brócolos
-  Sobremesa: Maçã

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 630 kcal; Proteína: 34 g; Hidratos de carbono: 62 g; Lípidos: 23 g




6ª feira

-  **Sopa:** Sopa de couve-lombarda
-  **Prato:** Feijoada de aves (peru e frango com feijão, arroz e couve)
-  **Sobremesa:** Tangerina

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 670 kcal; Proteína: 37 g; Hidratos de carbono: 86 g; Lípidos: 20 g




Sábado

Almoço:

-  **Sopa:** Sopa de nabo e feijão verde
-  **Prato:** Salada atum com feijão frade, ovo e molho verde com salada tomate
-  **Sobremesa:** Banana

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 600 kcal; Proteína: 32 g; Hidratos de carbono: 65 g; Lípidos: 18 g




Jantar:

-  **Sopa:** Sopa de nabo e feijão verde
-  **Prato:** Bifes de frango grelhados com arroz de legumes
-  **Sobremesa:** Maçã assada com canela

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 600 kcal; Proteína: 34 g; Hidratos de carbono: 72 g; Lípidos: 16 g




Domingo

Almoço:

-  **Sopa:** Creme de cenoura e curgete
-  **Prato:** Ovos mexidos com cogumelos e fiambre com massa esparguete e salada de alface
-  **Sobremesa:** Tangerina

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 660 kcal; Proteína: 30 g; Hidratos de carbono: 78 g; Lípidos: 24 g

Jantar:

-  **Sopa:** Creme de cenoura e curgete
-  **Prato:** Jardineira de potas com cenoura e feijão verde
-  **Sobremesa:** Pera

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 590 kcal; Proteína: 32 g; Hidratos de carbono: 70 g; Lípidos: 16 g