

EMENTA SEMANAL – ALMOÇOS

13 a 17 de julho

2ª feira

-  Sopa: Sopa de nabo e curgete
-  Prato: Salada russa com atum, ovo e legumes variados
-  Sobremesa: Melão
-  Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 590 kcal; Proteína: 33 g; Hidratos de carbono: 67 g; Lípidos: 18 g

3ª feira

- 🍲 Sopa: Sopa de cenoura e alho-francês
- 🍲 Prato: Abrótea gratinada com molho de tomate e arroz
- 🍊 Sobremesa: Laranja
- 🍞 Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 598 kcal; Proteína: 32 g; Hidratos de carbono: 77 g; Lípidos: 18 g

4ª feira

- 🍲 Sopa: Sopa de couve-flor e nabo
- 🍖 Prato: Carne de vaca estufada com massa e couve de bruxelas
- 🍉 Sobremesa: Melancia
- 🍞 Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 605 kcal; Proteína: 36 g; Hidratos de carbono: 77 g; Lípidos: 16 g

5ª feira

- 🥣 Sopa: Creme de ervilhas
- 🐟 Prato: Salmão lascado com batata cozida, cenoura e brócolos
- 🍰 Sobremesa: Gelatina
- 🍞 Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 560 kcal; Proteína: 34 g; Hidratos de carbono: 61 g; Lípidos: 20 g

6ª feira

- 🍲 **Sopa:** Sopa de legumes variada
- 🍲 **Prato:** Feijoada de aves (peru e frango com feijão e arroz)
- 🍏 **Sobremesa:** Maçã
- 🍞 **Pão:** ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 643 kcal; Proteína: 36 g; Hidratos de carbono: 82 g; Lípidos: 19 g