

EMENTA SEMANAL
Semana 13 a 19 de julho

2ª feira

- 🥬 Sopa: Sopa de nabo e curgete
- 🐟 Prato: Pescada estufada com arroz de cenoura
- 🍊 Sobremesa: Laranja

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 580 kcal; Proteína: 33 g; Hidratos de carbono: 72 g; Lípidos: 15 g

3ª feira

-  **Sopa:** Sopa de cenoura e alho-fran cês
-  **Prato:** Frango estufado com massa espiral e feijão-verde
-  **Sobremesa:** Maçã

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 630 kcal; Proteína: 37 g; Hidratos de carbono: 80 g; Lípidos: 18 g

4ª feira

- 🥬 Sopa: Sopa de couve-flor e nabo
- 🐟 Prato: Filetes de peixe no forno com cuscuz e legumes salteados
- 🍌 Sobremesa: Banana

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 680 kcal; Proteína: 36 g; Hidratos de carbono: 90 g; Lípidos: 18 g

5ª feira

- 🥬 Sopa: Creme de ervilhas
- 🍖 Prato: Carne de porco estufada com arroz branco e brócolo
- 🍏 Sobremesa: Maçã

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 650 kcal; Proteína: 38 g; Hidratos de carbono: 75 g; Lípidos: 20 g

6ª feira

- 🥣 Sopa: Sopa de legumes variada
- 🍳 Prato: Omelete de legumes com batata cozida e esparregado
- 🍊 Sobremesa: Laranja

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 600 kcal; Proteína: 27 g; Hidratos de carbono: 70 g; Lípidos: 17 g



Almoço:

- Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 655 kcal; Proteína: 38 g; Hidratos de carbono: 71 g; Lípidos: 21 g

Jantar:

- Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 650 kcal; Proteína: 34 g; Hidratos de carbono: 85 g; Lípidos: 16 g

Almoço:

- Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 685 kcal; Proteína: 30 g; Hidratos de carbono: 83 g; Lípidos: 22 g

Jantar:

- Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 640 kcal; Proteína: 32 g; Hidratos de carbono: 80 g; Lípidos: 17 g