

EMENTA SEMANAL

12 a 16 de outubro

2ª feira

 Sopa: Sopa de abóbora com alho-francês

 Prato: Lasanha à bolonhesa

 Sobremesa: Laranja

 Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 650 kcal; Proteína: 32 g; Hidratos de carbono: 78 g; Lípidos: 23 g

3ª feira

 Sopa: Creme de cenoura e curgete

 Prato: Escondidinho de frango com puré de batata

 Sobremesa: Mousse de maracujá

 Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 700 kcal; Proteína: 30 g; Hidratos de carbono: 85 g; Lípidos: 27 g

4ª feira

 Sopa: Juliana de legumes

 Prato: Cuscuz marroquino de legumes

 Sobremesa: Pera

 Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 535 kcal; Proteína: 16 g; Hidratos de carbono: 78 g; Lípidos: 17 g

5ª feira

 Sopa: Sopa de grão com espinafres

 Prato: Pad Thai de pescada

 Sobremesa: Maçã

 Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 620 kcal; Proteína: 31 g; Hidratos de carbono: 82 g; Lípidos: 18 g

6ª feira

 Sopa: Sopa de couve-lombarda

 Prato: Hāngi Māori

 Sobremesa: Lamingtons

 Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 750 kcal; Proteína: 32 g; Hidratos de carbono: 90 g; Lípidos: 28 g