



EMENTA SEMANAL

Semana 06 a 12 de abril

2ª feira

 Sopa: Creme de alho-francês e curgete

 Prato: Omelete de cogumelos com massa tricolor e cenoura ralada

 Sobremesa: Pera

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 600 kcal; Proteína: 26 g; Hidratos de carbono: 88 g; Lípidos: 18 g

3ª feira


 Sopa: Creme de couve-flor, cenoura e nabo

 Prato: Jardineira de potas com cenoura e ervilhas

 Sobremesa: Laranja

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 630 kcal; Proteína: 33 g; Hidratos de carbono: 82 g; Lípidos: 18 g

4ª feira


 Sopa: Sopa de nabo e feijão verde

 Prato: Hambúrguer grelhado com arroz malandro (feijão e legumes)

 Sobremesa: Banana

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 700 kcal; Proteína: 35 g; Hidratos de carbono: 92 g; Lípidos: 20 g

5ª feira

 Sopa: Creme de ervilhas e cenoura

 Prato: Douradinhos no forno com salada de feijão frade

 Sobremesa: Maçã

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 620 kcal; Proteína: 27 g; Hidratos de carbono: 78 g; Lípidos: 21 g

6ª feira

 Sopa: Sopa de legumes variada


 Prato: Esparguete à bolonhesa com brócolos cozidos


 Sobremesa: Laranja

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 670 kcal; Proteína: 36 g; Hidratos de carbono: 88 g; Lípidos: 21 g

Sábado

Almoço:


 **Sopa:** Sopa de abóbora e feijão verde

 **Prato:** Posta de pescada estufada com tomate com arroz branco e salada de alface

 **Sobremesa:** Maçã

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 610 kcal; Proteína: 33 g; Hidratos de carbono: 78 g; Lípidos: 18 g

Jantar:

 **Sopa:** Sopa de abóbora e feijão verde

 **Prato:** Assado de lombo com batatas e couves de bruxelas

 **Sobremesa:** Pera

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 720 kcal; Proteína: 37 g; Hidratos de carbono: 88 g; Lípidos: 24 g

Domingo

Almoço:

 **Sopa:** Sopa de legumes variados

 **Prato:** Salada de massa tricolor com frutos do mar, pimento e azeitonas

 **Sobremesa:** Laranja

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 620 kcal; Proteína: 27 g; Hidratos de carbono: 92 g; Lípidos: 17 g

Jantar:

 **Sopa:** Sopa de legumes variados

 **Prato:** Bife de peru grelhado com arroz e esparregado

 **Sobremesa:** Maçã assada com canela

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 660 kcal; Proteína: 36 g; Hidratos de carbono: 78 g; Lípidos: 19 g