





## EMENTA SEMANAL – ALMOÇOS





### 25 a 29 de maio

#### 2ª feira

-  Sopa: Sopa de cenoura e couve-flor
-  Prato: Salada de feijão frade, batata, atum, ovo e tomate
-  Sobremesa: Maçã
-  Pão: ½ pão





Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 600 kcal; Proteína: 32 g; Hidratos de carbono: 80 g; Lípidos: 18 g

#### 3ª feira

-  Sopa: Creme de repolho com alho-francês
-  Prato: Strogonoff de peru com arroz branco e salada de tomate
-  Sobremesa: Pera
-  Pão: ½ pão





Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 668 kcal; Proteína: 38 g; Hidratos de carbono: 84 g; Lípidos: 20 g

#### 4ª feira

-  Sopa: Sopa de nabo e cenoura
-  Prato: Potas com esparguete e legumes
-  Sobremesa: Tangerina
-  Pão: ½ pão





Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 610 kcal; Proteína: 31 g; Hidratos de carbono: 82 g; Lípidos: 16 g

#### 5ª feira

-  Sopa: Sopa de feijão com espinafres
-  Prato: Omelete de legumes com arroz de tomate
-  Sobremesa: Aletria
-  Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 640 kcal; Proteína: 25 g; Hidratos de carbono: 98 g; Lípidos: 15 g

#### 6ª feira

-  Sopa: Juliana de legumes
-  Prato: Massa à Lavrador (com frango)
-  Sobremesa: Maçã
-  Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 635 kcal; Proteína: 35 g; Hidratos de carbono: 83 g; Lípidos: 18 g