




EMENTA SEMANAL




Semana 25 a 31 de maio

2ª feira

-  Sopa: Sopa de cenoura e couve-flor
-  Prato: Frango assado com arroz branco e salada de alface e tomate
-  Sobremesa: Pera




Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 640 kcal; Proteína: 38 g; Hidratos de carbono: 75 g; Lípidos: 18 g

3ª feira

-  Sopa: Creme de repolho com alho-francês
-  Prato: Pescada estufada com batata, cenoura e ervilhas
-  Sobremesa: Laranja




Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 620 kcal; Proteína: 34 g; Hidratos de carbono: 70 g; Lípidos: 17 g

4ª feira

-  Sopa: Sopa de nabo e cenoura
-  Prato: Vitela estufada com massa e brócolos cozidos
-  Sobremesa: Banana




Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 720 kcal; Proteína: 40 g; Hidratos de carbono: 92 g; Lípidos: 21 g

5ª feira

-  Sopa: Sopa de feijão com espinafres
-  Prato: Bacalhau à Brás com salada de alface e cenoura
-  Sobremesa: Maçã

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 720 kcal; Proteína: 36 g; Hidratos de carbono: 80 g; Lípidos: 29 g




6ª feira

-  Sopa: Juliana de legumes
-  Prato: Omelete de legumes com batata cozida e esparregado
-  Sobremesa: Tangerina

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 600 kcal; Proteína: 27 g; Hidratos de carbono: 73 g; Lípidos: 17 g




Sábado

Almoço:

-  **Sopa:** Sopa de abóbora e alho francês
-  **Prato:** Frango estufado com puré e feijão verde
-  **Sobremesa:** Pera

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 645 kcal; Proteína: 35 g; Hidratos de carbono: 76 g; Lípidos: 19 g




Jantar:

-  **Sopa:** Sopa de abóbora e alho francês
-  **Prato:** Arroz de tamboril com ervilhas
-  **Sobremesa:** Maça cozida com canela

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 640 kcal; Proteína: 34 g; Hidratos de carbono: 83 g; Lípidos: 16 g




Domingo

Almoço:

-  **Sopa:** Sopa de legumes variados
-  **Prato:** Cuscuz com legumes salteados e ovos mexidos
-  **Sobremesa:** Leite creme

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 690 kcal; Proteína: 28 g; Hidratos de carbono: 90 g; Lípidos: 20 g

Jantar:

-  **Sopa:** Sopa de legumes variados
-  **Prato:** Douradinhos no forno com arroz de feijão e couve-lombarda salteada
-  **Sobremesa:** Banana

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 690 kcal; Proteína: 33 g; Hidratos de carbono: 88 g; Lípidos: 18 g