

EMENTA SEMANAL

07 a 11 de setembro

2ª feira

-  Sopa: Sopa de alho-francês com espinafres
-  Prato: Arroz de peixe com brócolos cozidos
-  Sobremesa: Melão
-  Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 550 kcal; Proteína: 33 g; Hidratos de carbono: 65 g; Lípidos: 17 g

3ª feira

- 🍲 Sopa: Sopa de curgete e couve-flor
- 🍲 Prato: Arroz de frango no forno com ervilhas
- 🍏 Sobremesa: Maçã
- 🍞 Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 628 kcal; Proteína: 34 g; Hidratos de carbono: 78 g; Lípidos: 20 g

4ª feira

-  Sopa: Sopa de grão com alho-francês
-  Prato: Tortilha de batata e legumes no forno
-  Sobremesa: Laranja
-  Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 536 kcal; Proteína: 23 g; Hidratos de carbono: 70 g; Lípidos: 18 g

5ª feira

- 🍲 Sopa: Sopa de espinafres e cenoura
- 🐟 Prato: Maruca no forno com arroz de cenoura
- 🍏 Sobremesa: Pera
- 🍞 Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 576 kcal; Proteína: 32 g; Hidratos de carbono: 76 g; Lípidos: 16 g

6ª feira

- 🗨️ **Sopa:** Juliana de legumes
- 🍲 **Prato:** Frango estufado com massa penne e legumes variados
- 🍰 **Sobremesa:** Banana
- 🍞 **Pão:** ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 655 kcal; Proteína: 35 g; Hidratos de carbono: 88 g; Lípidos: 18 g