

EMENTA SEMANAL

07 a 13 de setembro

2ª feira

-  Sopa: Sopa de alho-francês com espinafres
-  Prato: Bifes de peru estufados com massa e brócolos cozidos
-  Sobremesa: Maçã

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 620 kcal; Proteína: 41 g; Hidratos de carbono: 70 g; Lípidos: 16 g

3ª feira

-  Sopa: Creme de curgete e couve-flor
-  Prato: Salmão no forno com batata e feijão verde cozidos
-  Sobremesa: Laranja

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 630 kcal; Proteína: 34 g; Hidratos de carbono: 62 g; Lípidos: 23 g

4ª feira

-  Sopa: Sopa de grão com alho-francês
-  Prato: Arroz de potas com cenoura e ervilhas
-  Sobremesa: Pera

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 580 kcal; Proteína: 31 g; Hidratos de carbono: 80 g; Lípidos: 16 g

5ª feira

-  Sopa: Sopa de espinafres e cenoura
-  Prato: Ovos mexidos com massa tricolor e salada de alface e tomate
-  Sobremesa: Melão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 535 kcal; Proteína: 26 g; Hidratos de carbono: 72 g; Lípidos: 16 g

6ª feira

-  Sopa: Juliana de legumes
-  Prato: Esparguete à bolonhesa com ervilhas e cenoura
-  Sobremesa: Maçã

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 640 kcal; Proteína: 37 g; Hidratos de carbono: 70 g; Lípidos: 18 g



Almoço:

- Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 545 kcal; Proteína: 32 g; Hidratos de carbono: 51 g; Lípidos: 18 g

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 600 kcal; Proteína: 34 g; Hidratos de carbono: 72 g; Lípidos: 16 g

Almoço:

- Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 600 kcal; Proteína: 32 g; Hidratos de carbono: 68 g; Lípidos: 22 g

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 590 kcal; Proteína: 32 g; Hidratos de carbono: 70 g; Lípidos: 16 g