

EMENTA SEMANAL

26 a 30 de outubro

2ª feira

-  Sopa: Creme de alho-francês e curgete
-  Prato: Douradinhos no forno com arroz de legumes
-  Sobremesa: Banana
-  Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 620 kcal; Proteína: 28 g; Hidratos de carbono: 86 g; Lípidos: 18 g

3ª feira

-  Sopa: Creme de couve-flor, cenoura e nabo
-  Prato: Almôndegas de frango estufadas com esparguete e feijão verde
-  Sobremesa: Melão
-  Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 614 kcal; Proteína: 33 g; Hidratos de carbono: 80 g; Lípidos: 18 g

4ª feira

-  Sopa: Sopa de nabo e feijão verde
-  Prato: Salada de atum, lentilhas, batata e brócolos cozidos
-  Sobremesa: Salada de fruta
-  Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 590 kcal; Proteína: 31 g; Hidratos de carbono: 78 g; Lípidos: 17 g

5ª feira

-  Sopa: Creme de ervilhas e cenoura
-  Prato: Ovos mexidos com cogumelos, esparregado e massa tricolor
-  Sobremesa: Laranja
-  Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 560 kcal; Proteína: 26 g; Hidratos de carbono: 78 g; Lípidos: 16 g

6ª feira

-  Sopa: Sopa de legumes variados
-  Prato: Arroz de frango no forno com legumes variados
-  Sobremesa: Maçã
-  Pão: ½ pão

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 635 kcal; Proteína: 34 g; Hidratos de carbono: 82 g; Lípidos: 19 g