







EMENTA DE DIETA

2ª feira

-  Sopa: Creme de couve-lombarda, cenoura e chuchu
-  Prato: Pescada cozida com batata e couve branca cozidas
-  Sobremesa: Maçã assada sem açúcar com pau de canela




Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 380 kcal; Proteína: 30 g; Hidratos de carbono: 45 g; Lípidos: 8 g

3ª feira

-  Sopa: Canja de galinha
-  Prato: Frango cozido com massa esparguete e brócolos cozidos
-  Sobremesa: Pera




Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 420 kcal; Proteína: 32 g; Hidratos de carbono: 48 g; Lípidos: 9 g

4ª feira

-  Sopa: Sopa de cenoura, nabo e couve-flor
-  Prato: Arroz de peixe com cenoura e ervilhas
-  Sobremesa: Gelatina vegetal




Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 400 kcal; Proteína: 28 g; Hidratos de carbono: 47 g; Lípidos: 10 g

5ª feira

-  Sopa: Creme de abóbora, couve-lombarda e coração
-  Prato: Perú cozido desfiado com arroz branco e cenoura cozida
-  Sobremesa: Maçã

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 410 kcal; Proteína: 33 g; Hidratos de carbono: 50 g; Lípidos: 9 g

6ª feira

-  Sopa: Sopa de couve-lombarda
-  Prato: Salmão grelhado com batata cozida e feijão-verde
-  Sobremesa: Pera cozida sem açúcar com pau de canela

Informação nutricional estimada (dose): Calorias: 450 kcal; Proteína: 35 g; Hidratos de carbono: 46 g; Lípidos: 12 g