



# Ementa Semanal 1

De 02/09/24 a 06/09/24

serunion

*Clarasilva*

## ALMOÇO SEGUNDA-FEIRA

**SOPA** Grelos

143,0Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,4g - HC:17,7g AGS:0,9g - Açúcares:5,2g - Sal:0,2g

**PRATO** Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada

345,0Kcal - Prot:12,3g - Lip:13,6g - HC:24,8g AGS:4,5g - Açúcares:3,9g - Sal:0,3g

**PRATO VEGETARIANO** Arroz de feijão com cogumelos e salada

255,3Kcal - Prot:9,5g - Lip:9,6g - HC:21,3g AGS:3,0g - Açúcares:2,5g - Sal:0,2g

**SOBREMESA** Fruta da Época

57,9Kcal - Prot:0,3g - Lip:0,0g - HC:13,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,4g - Sal:0,0g

## TERÇA-FEIRA

**SOPA** Abóbora

164,9Kcal - Prot:3,6g - Lip:5,4g - HC:23,3g AGS:0,9g - Açúcares:4,6g - Sal:0,2g

**PRATO** Frango Estufado com Esparguete, Ervilhas e Cenoura

310,3Kcal - Prot:13,6g - Lip:12,6g - HC:29,8g AGS:3,5g - Açúcares:3,9g - Sal:0,2g

**PRATO VEGETARIANO** Esparguete de Ervilhas, Milho e Cenoura com Salada

265,9Kcal - Prot:9,9g - Lip:10,9g - HC:22,9g AGS:3,1g - Açúcares:3,9g - Sal:0,2g

**SOBREMESA** Fruta da Época

40,3Kcal - Prot:0,8g - Lip:0,0g - HC:8,6g AGS:0,0g - Açúcares:8,6g - Sal:0,0g

## QUARTA-FEIRA

**SOPA** Creme de Brócolos

155,9Kcal - Prot:4,8g - Lip:5,7g - HC:18,8g AGS:0,9g - Açúcares:4,8g - Sal:0,2g

**PRATO** Arroz de peixe com salada

299,6Kcal - Prot:12,1g - Lip:11,2g - HC:23,8g AGS:3,0g - Açúcares:2,5g - Sal:0,2g

**PRATO VEGETARIANO** Arroz de grão com legumes e salada

261,3Kcal - Prot:9,5g - Lip:10,3g - HC:21,8g AGS:3,5g - Açúcares:3,9g - Sal:0,2g

**SOBREMESA** Fruta da Época

47,1Kcal - Prot:0,9g - Lip:0,0g - HC:9,9g AGS:0,0g - Açúcares:9,9g - Sal:0,0g

## QUINTA-FEIRA

**SOPA** Espinafres

140,0Kcal - Prot:3,5g - Lip:5,4g - HC:15,8g AGS:0,8g - Açúcares:4,3g - Sal:0,2g

**PRATO** Massa à carbonara com salada

366,6Kcal - Prot:14,6g - Lip:15,3g - HC:26,0g AGS:4,0g - Açúcares:3,2g - Sal:0,2g

**PRATO VEGETARIANO** Lentilhas estufada com massa e salada

274,8Kcal - Prot:8,9g - Lip:8,8g - HC:23,0g AGS:3,2g - Açúcares:3,2g - Sal:0,2g

**SOBREMESA** Fruta da Época

57,8Kcal - Prot:0,3g - Lip:0,0g - HC:13,1g AGS:0,0g - Açúcares:12,4g - Sal:0,0g

## SEXTA-FEIRA

**SOPA** Alho Francês

164,5Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,3g - HC:23,0g AGS:0,8g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g

**PRATO** Filetes no forno com batata cozida, cenoura

289,9Kcal - Prot:13,6g - Lip:8,0g - HC:23,6g AGS:3,1g - Açúcares:1,1g - Sal:0,2g

**PRATO VEGETARIANO** Empadão de soja com legumes e salada

378,9Kcal - Prot:12,6g - Lip:11,9g - HC:23,5g AGS:3,6g - Açúcares:1,1g - Sal:0,2g

**SOBREMESA** Fruta da Época

99,3Kcal - Prot:1,3g - Lip:0,3g - HC:21,1g AGS:0,1g - Açúcares:17,8g - Sal:0,0g

Quando as refeições são acompanhadas com pão, devemos ter em consideração a presença do alergénio glúten (à exceção das dietas sem glúten)



Ana Nunes \*Nutricionista - CP: 2376 N