



Menu Semanal 3

De 16/09/24 a 20/09/24



ALMOÇO SEGUNDA-FEIRA

SOPA Grão com Espinafres 163,8Kcal - Prot:6,1g - Lip:6,3g - HC:16,8g AGS:0,9g - Açúcares:5,3g - Sal:0,2g

PRATO Esparguete à bolonhesa com salada 355,9Kcal - Prot:14,1g - Lip:12,6g - HC:23,8g AGS:3,6g - Açúcares:2,5g - Sal:0,2g

PRATO VEGETARIANO Estufado de soja com legumes e esparguete 288,9Kcal - Prot:10,0g - Lip:10,6g - HC:24,9g AGS:3,6g - 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 Creme de ervilhas 139,5Kcal - Prot:3,5g - Lip:5,3g - HC:16,6g AGS:0,9g - Açúcares:5,3g - Sal:0,5g

PRATO Rissóis de peixe com arroz de cenoura e salada 359,5Kcal - Prot:12,3g - Lip:15,6g - HC:25,8g AGS:4,1g - Açúcares:3,9g - Sal:0,2g

PRATO VEGETARIANO Ervilhas guisadas com ovo e arroz 299,0Kcal - Prot:10,9g - Lip:10,6g - HC:23,8g AGS:2,9g - 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 Nabiça 139,5Kcal - Prot:3,5g - Lip:5,3g - HC:16,6g AGS:0,9g - Açúcares:5,3g - Sal:0,5g

PRATO Tiras de porco com fusilli e salada 348,9Kcal - Prot:13,1g - Lip:14,9g - HC:27,2g AGS:4,2g - Açúcares:2,5g - Sal:0,3g

PRATO VEGETARIANO Cogumelos com legumes e fusilli 259,9Kcal - Prot:9,8g - Lip:8,9g - HC:23,0g AGS:3,2g - Açúcares:2,5g - 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 Creme de Alface e Alho Francês 164,5Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,3g - HC:23,0g AGS:0,8g - Açúcares:5,5g - Sal:0,2g

PRATO Massada de peixe e salada 312,6Kcal - Prot:14,6g - Lip:12,3g - HC:25,6g AGS:4,0g - Açúcares:3,2g - Sal:0,2g

PRATO VEGETARIANO Salada de legumes (f. verde, milho, cenoura e ovo) batatas aos cubos e salada 284,3Kcal - Prot:12,6g - Lip:11,3g - HC:24,0g AGS:3,1g - Açúcares:3,2g - 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

SEXTA-FEIRA

SOPA Canja 181,4Kcal - Prot:5,3g - Lip:5,5g - HC:23,8g AGS:0,9g - Açúcares:7,8g - Sal:0,4g

PRATO Jardineira de frango com salada 308,9Kcal - Prot:14,6g - Lip:12,0g - HC:24,7g AGS:3,6g - Açúcares:1,1g - Sal:0,2g

PRATO VEGETARIANO Arroz de legumes com salada 254,9Kcal - Prot:9,5g - Lip:6,9g - HC:21,8g AGS:3,5g - Açúcares:3,9g - 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