



# Alimenta Semanal 4

De 23/09/24 a 27/09/24



## ALMOÇO SEGUNDA-FEIRA

**SOPA** Feijão com Repolho

160,9Kcal - Prot:5,4g - Lip:5,6g - HC:18,1g AGS:0,8g - Açúcares:7,1g - Sal:0,4g

**PRATO** Arroz chau chau(fiambre/ovo mexido ervilhas) com salada



344,0Kcal - Prot:14,1g - Lip:12,6g - HC:25,2g AGS:4,1g - Açúcares:2,5g - Sal:0,2g

**PRATO VEGETARIANO** Couscous com legumes



274,8Kcal - Prot:12,6g - Lip:10,3g - HC:26,0g AGS:4,1g - Açúcares:3,2g - 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** Primavera

139,5Kcal - Prot:3,5g - Lip:5,3g - HC:16,6g AGS:0,9g - Açúcares:5,3g - Sal:0,5g

**PRATO** Pescada à gomes de sá



290,3Kcal - Prot:12,1g - Lip:9,6g - HC:23,8g AGS:3,6g - Açúcares:2,5g - Sal:0,2g

**PRATO VEGETARIANO** Salada de batata, ovo cozido, ervilhas e cenoura



355,6Kcal - Prot:9,9g - Lip:13,6g - HC:27,8g AGS:4,5g - Açúcares:3,9g - Sal:0,3g

**SOBREMESA** fruta da epoca

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

## QUARTA-FEIRA

**SOPA** Couve Flor

154,9Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:20,3g AGS:0,9g - Açúcares:6,3g - Sal:0,4g

**PRATO** Perú estufado com fusilli e salada



344,5Kcal - Prot:14,1g - Lip:11,6g - HC:24,8g AGS:3,6g - Açúcares:2,5g - Sal:0,2g

**PRATO VEGETARIANO** Lentilhas guisadas com cenoura e fusilli



261,6Kcal - Prot:9,1g - Lip:10,6g - HC:22,8g AGS:3,6g - 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** Abóbora

172,8Kcal - Prot:4,4g - Lip:6,6g - HC:21,6g AGS:1,2g - Açúcares:7,7g - Sal:0,2g

**PRATO** Empadão de atum (arroz) e salada



310,3Kcal - Prot:12,6g - Lip:11,3g - HC:24,0g AGS:4,9g - Açúcares:3,2g - Sal:0,3g

**PRATO VEGETARIANO** Empadão de legumes(arroz) e salada

280,9Kcal - Prot:9,9g - Lip:10,3g - HC:27,8g 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

## SEXTA-FEIRA

**SOPA** Creme de Alface

147,1Kcal - Prot:3,2g - Lip:5,4g - HC:19,3g AGS:0,8g - Açúcares:5,4g - Sal:0,4g

**PRATO** Perna de Frango assado com batata frita e salada



354,9Kcal - Prot:14,1g - Lip:12,6g - HC:25,8g AGS:4,1g - Açúcares:2,5g - Sal:0,3g

**PRATO VEGETARIANO** Jardineira de soja e salada

310,3Kcal - Prot:10,3g - Lip:12,6g - HC:24,8g AGS:3,9g - Açúcares:2,5g - 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)

