

ALMOÇO SEGUNDA-FEIRA

SOPA Creme de Legumes

155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:0,4g

PRATO Hamburguer com esparguete com salada

301,3Kcal - Prot:14,1g - Lip:12,6g - HC:24,2g AGS:3,6g - Açúcares:2,5g - Sal:0,2g

PRATO VEGETARIANO Esparguete com bolonhesa de soja e salada

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 Cenoura e Brócolos

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

PRATO Paloco espiritual com espinafres

366,4Kcal - Prot:12,3g - Lip:14,9g - HC:24,8g AGS:4,1g - Açúcares:3,9g - Sal:0,2g

PRATO VEGETARIANO Salada russa com batata, ovo cozido, cenoura e feijão verde

267,9Kcal - Prot:9,9g - Lip:9,6g - HC:22,3g AGS:3,0g - 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 Couve Flor com Cenoura

169,5Kcal - Prot:5,1g - Lip:5,8g - HC:21,3g AGS:0,9g - Açúcares:7,5g - Sal:0,4g

PRATO Lombo assado com fusilli e salada

327,3Kcal - Prot:14,6g - Lip:12,0g - HC:25,7g AGS:3,6g - Açúcares:1,1g - Sal:0,2g

PRATO VEGETARIANO Massa à vegetariano (courgete, pimento, cogumelos)

254,9Kcal - Prot:7,1g - Lip:9,0g - HC:22,7g AGS:2,6g - Açúcares:1,1g - 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 Alface

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

PRATO Rissois com Arroz cenoura e salada

288,6Kcal - Prot:12,6g - Lip:9,3g - HC:24,0g AGS:4,9g - Açúcares:3,2g - Sal:0,2g

PRATO VEGETARIANO Caril de grão com arroz e salada

274,6Kcal - Prot:12,6g - Lip:8,3g - HC:24,0g AGS:4,9g - Açúcares:3,2g - Sal:0,6g

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

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

PRATO Frango estufado com puré e salada

305,6Kcal - Prot:14,1g - Lip:12,6g - HC:24,6g AGS:3,6g - Açúcares:2,5g - Sal:0,2g

PRATO VEGETARIANO Empadão de soja com legumes e salada

259,6Kcal - Prot:8,9g - Lip:8,6g - HC:22,8g AGS:3,6g - 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)

GLÚTEN OVO MOLUSCOS AMENDOINS SINA MAMONDA TRUCCOS
 2 LÁCTEOS 3 PEICADO CRUSTÁCEOS FRUTOS DE CASCA BIA 5 6 APO 14 ENDORES E SUÍTOS