



Ementa Semanal 2

De 14/10/24 a 18/10/24

serunio

Carosilva

ALMOÇO SEGUNDA-FEIRA

SOPA Brócolos

PRATO Esparguete à bolonhesa com salada

PRATO VEGETARIANO Bolonhesa de soja com esparguete e salada

SOBREMESA Fruta da época

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

2 3 11

355,9Kcal - Prot:14,1g - Lip:12,6g - HC:23,8g AGS:3,6g - Açúcares:2,5g - Sal:0,2g

11 11

288,9Kcal - Prot:10,0g - Lip:10,6g - HC:24,9g AGS:3,6g - Açúcares:2,5g - Sal:0,2g

Valores médios:

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

TERÇA-FEIRA

SOPA Grão com agrião

PRATO Bacalhau à brás com salada

PRATO VEGETARIANO Legumes à brás (alho francês, courgete e cenoura) com salada

SOBREMESA Fruta da época

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

11 11 11 11

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

11 11 11 11

265,9Kcal - Prot:9,9g - Lip:7,6g - HC:23,8g AGS:3,0g - Açúcares:3,9g - Sal:0,2g

Valores médios:

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 Coentros

PRATO Pá de porco com arroz branco e salada

PRATO VEGETARIANO Empadão (arroz) de legumes e salada mista com grão

SOBREMESA Fruta da Época

140,5Kcal - Prot:6,6 - Lip:1,9g - HC:23,7 AGS:0,4g - Açúcares:1,4g - Sal:1,3g

11

366,0Kcal - Prot:14,1g - Lip:12,6g - HC:25,6g AGS:3,9g - Açúcares:2,5g - Sal:0,2g

11

471Kcal - Prot:9,8g - Lip:13g - HC:77g AGS:2,4g - Açúcares:7,1g - Sal:0,4g

Valores médios:

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

QUINTA-FEIRA

SOPA Feijão Verde

PRATO Massada de atum com salada

PRATO VEGETARIANO Massada de grão com lombardo e salada

SOBREMESA Fruta da Época

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

11 11

368,9Kcal - Prot:13,6g - Lip:15,1g - HC:25,8g AGS:3,9g - Açúcares:3,2g - Sal:0,2g

11

348,9Kcal - Prot:10,6g - Lip:14,9g - HC:25,0g AGS:3,9g - Açúcares:3,2g - Sal:0,2g

Valores médios:

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

SEXTA-FEIRA

SOPA Juliana

PRATO Arroz de frango e salada

PRATO VEGETARIANO Estufado de cogumelos, cenoura e feijão com arroz e salada

SOBREMESA Fruta da Época

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

11

276,3Kcal - Prot:14,6g - Lip:14,0g - HC:26,6 AGS:3,2g - Açúcares:1,1g - Sal:0,3g

11

254,3Kcal - Prot:10,0g - Lip:11,7g - HC:22,8g AGS:1,7g - Açúcares:1,8g - Sal:0,2g

Valores médios:

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

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

* Estes produtos poderão ver a listagem de alergéneos sujeita a retificações devido a alteração de fornecedor. Quando as refeições são acompanhadas com pão, devemos ter em consideração a presença do alergénio glúten (à exceção das dietas sem glúten)

GLÚTEN 2 LÁCTEOS 11 DVO 11 PESCADO 11 MOLUSCOS CRUSTÁCEOS 11 AMENDOINS FRUTOS DE CASCA BRANCA 11 SOJA 11 SEMENTES 11 MISTURADA 11 ABO 11 TROMBOCIDES 11 ENDOXIDE E BILANCIOS 11

