



Ementas da Semana: 11-09-2017 a 15-09-2017 | Almoço

4ª Feira 13-09-2017

Carne

- Sopa:** Creme de cenoura
Prato: Panados de frango no forno com arroz de legumes
Sobremesa: Pudim flan

Dieta

- Sopa:** Creme de cenoura
Prato: Bife de peru grelhado com arroz de legumes
Sobremesa: Fruta

5ª Feira 14-09-2017

Peixe

- Sopa:** Agrião
Prato: Bacalhau com natas
Sobremesa: Fruta

Dieta

- Sopa:** Agrião
Prato: Bacalhau cozido c/ batata cenoura feijão verde couve-flôr
Sobremesa: Fruta

6ª Feira 15-09-2017

Carne

- Sopa:** Canja de galinha
Prato: Jardineira de frango (c/cenoura feijão verde curgete (arroz
Sobremesa: Fruta

Dieta

- Sopa:** Canja de galinha
Prato: Frango cozido c/arroz branco cenoura agrião alface
Sobremesa: Fruta

Ementa

Semana de 13 a 15 de Setembro

		VE (Kcal)	Lípidos (g)	HC (g)	Proteínas (g)
Quarta-feira	Sopa	95	3.1	14.2	2.2
	Prato	521	15.8	62.2	31.8
	Vegetais	59	5.3	2	1
	Sobremesa	112	3	18.3	3.1
	Pão	121	0.6	24.2	4.1
Quinta-feira	Sopa	95	3.3	13.6	2.6
	Prato	325	5.5	32.5	35.9
	Vegetais	91.4	5.5	10.9	2.1
	Sobremesa	50	0.2	10.4	1.3
	Pão	121	0.6	24.2	4.1
Sexta-feira	Sopa	135.3	5.2	4.7	17.4
	Prato	679	17.1	63.9	65.9
	Vegetais	-	-	-	-
	Sobremesa	50	0.2	10.4	1.3
	Pão	121	0.6	24.2	4.1

