






















EMENTA SEMANAL

4-8 Novembro 2024



SEGUNDA-FEIRA (4/11/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Abóbora e couve branca	99kcal	4g	18g	1.5g
PRATO PRINCIPAL	Bolinhos de bacalhau no forno com arroz branco e salada mista 	606kcal	45g	62g	7.5g
OPÇÃO VEGETARIANA	Bolinhos de grão de bico no forno com arroz branco e salada mista	516kcal	18g	71g	3g
SOBREMESA	Fruta da época				
TERÇA-FEIRA (5/11/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Creme de couve-flor com cenoura e nabo	90kcal	3g	17g	1.4g
PRATO PRINCIPAL	Frango estufado com esparguete e salada (alface, cenoura) 	455kcal	32g	24g	19g
OPÇÃO VEGETARIANA	Lentilhas estufadas com esparguete e salada (alface, cenoura) 	322kcal	18g	31g	11g
SOBREMESA	Fruta da época				
QUARTA-FEIRA (6/11/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Creme de espinafres	98kcal	3.4g	19g	1.4g
PRATO PRINCIPAL	Salmão grelhado com molho de limão e ervas aromáticas com arroz primavera 	648kcal	61g	48g	12g
OPÇÃO VEGETARIANA	Massa com feijão e legumes salteados	483kcal	15g	43g	11g
SOBREMESA	Fruta da época				
QUINTA-FEIRA (7/11/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Alho-francês com feijão-verde	86kcal	3g	14g	2g
PRATO PRINCIPAL	Rolo de peru com queijo e fiambre, arroz branco e salada (alface, cebola, cenoura)	542kcal	52g	34g	18g
OPÇÃO VEGETARIANA	Grão de bico com ovos escalfados, arroz branco e salada (alface, cebola, cenoura)	590kcal	21g	74g	12g
SOBREMESA	Gelatina				
SEXTA-FEIRA (8/11/24)		VE (kcal)	Prot (g)	H.c (g)	Lip. (g)
SOPA	Feijão branco e couve-portuguesa	139kcal	6.4g	21g	1.7g
PRATO PRINCIPAL	Carne de vaca estufada aos cubos com cenoura e massa espiral 	552kcal	45g	42g	27g
OPÇÃO VEGETARIANA	Couscous com cogumelos e legumes salteados 	447kcal	48g	39g	21g
SOBREMESA	Fruta da época				

Alergénios Alimentares							
	Aipo		Amendoim		Leite		Glúten
	Soja		Sementes de sésamo		Crustáceos		
	Tremoço		Mostarda		Molúsculos		
	Frutos de Casca Rija		Sulfitos		Pescado		

