Ementa Semanal

serunion

APPACDM VISEU

De 29/07/2024 a 04/08/2024

ALMOÇO			JANTAR	
		SEGUDA-FEIRA		
Hortaliça	155,4Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:20,4g AGS:0,9g - Açúcares:5,3g - Sal:2,1g	**SOPA**	Creme de legumes	155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:2,1g
Carne de porco à portuguesa com salada	674,0,3Kcal - Prot:28,2g - Lip 230,6g - HC:48,9g AGS:10,8g - Açúcares:2,2g - Sal:0,6g	**GERAL**	Pescada cozida com todos	566,8Kcal - Prot:22,0g - Lip:22,7g - HC:42,0g AGS:4,2g - Açúcares:10,4g - Sal:0,5g
Bife de frango grelhado com batata cozida e salada	589,0,3Kcal - Prot:26,2g - Lip:24,6g - HC:46,9g AGS:10,6g - Açúcares:2,2g - Sal:0,6g	**DIETA**	Pescada cozida com todos	547,8Kcal - Prot:27,5g - Lip:20,2g - HC:42,0g AGS:3,2g - Açúcares:10,4g - Sal:0,5g
Salada de fruta	65,07Kcal - Prot:0,65g - Lip:0,08g - HC:14g - AGS:0,03g - Açúcares:13,03g - Sal:0,01g	**SOBREMESA**	Pêra	73,3Kcal - Prot:0,6g - Lip:0g - HC:15,9g - AGS:0g - Açúcares:15,9g - Sal:0g
		TERÇA-FEIRA		
Courgette	186,9Kcal - Prot:6,0g - Lip:5,6g - HC:24,2g AGS:0,9g - Açúcares:6,5g - Sal:2,2g	**SOPA**	Nabiças	151,8Kcal - Prot:3,9g - Lip:5,4g - HC:19,3g AGS:0,9g - Açúcares:5,4g - Sal:2,2g
Rissóis de peixe com arroz primavera e salada	647,2Kcal - Prot:23,4g - Lip:30,0g - HC:47,5 AGS:6,2g - Açúcares:5,1g - Sal:0,5g	**GERAL**	Frango assado no forno com limão, massa e salada	563,4Kcal - Prot:25,4g - Lip:21,0g - HC:45,2g AGS:5,2g - Açúcares:4,0g - Sal:0,4g
Filetes de pescada no forno com arroz e salada	569,8Kcal - Prot:22,4g - Lip:22,0g - HC:42,7g AGS:3,2g - Açúcares:5,1g - Sal:0,5g	**DIETA**	Frango assado no forno ao natural com limão, massa e salada	563,4Kcal - Prot:25,4g - Lip:21,0g - HC:45,2g AGS:5,2g - Açúcares:4,0g - Sal:0,4g
Laranja	67,45Kcal - Prot:1,29g - Lip:0g - HC:13,81g - AGS:0g Açúcares: 13,81g - Sal:0g	**SOBREMESA**	Maçã assada	88Kcal - Prot:0,5g - Lip:0g - HC:20,14g - AGS:0g - Açúcares:19,15g - Sal:0g
		QUARTA-FEIRA		
Primavera	136,8Kcal - Prot:6,7g - Lip:1,7g - HC:23,0g AGS:0,4g - Açúcares:0,6g - Sal:1,3g	**SOPA**	Alho francês	176,9Kcal - Prot:4,3g - Lip:5,4g - HC:25,7g AGS:0,9g - Açúcares:5,7g - Sal:2,2g
Rancho	674,0Kcal - Prot:26,2g - Lip:26,6g - HC:48,9g AGS:8,6g - Açúcares:2,2g - Sal:0,6g	**GERAL**	Caldeirada de cação com legumes	588,3Kcal - Prot:22,4g - Lip:21,6g - HC:44,5g AGS:11,2g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g
Bife de peru grelhado com massa e salada	533,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,0g - HC:42,3g AGS:4,6g - Açúcares:2,2g - Sal:0,5g	**DIETA**	Caldeirada de cação com legumes	568,3Kcal - Prot:22,4g - Lip:21,6g - HC:44,5g AGS:11,2g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g
Ananás em lata	65,07Kcal - Prot:0,65g - Lip:0,08g - HC:14g - AGS:0,03g - Açúcares:13,03g - Sal:0,01g	**SOBREMESA**	Banana	117,9Kcal - Prot:1,5g - Lip:0,4g - HC:25,1g AGS:0,13g - Açúcares:21,9g - Sal:0g
		QUINTA-FEIRA		
Cenoura e brócolos	186,9Kcal - Prot:6,0g - Lip:5,6g - HC:24,2g AGS:0,9g - Açúcares:6,5g - Sal:2,2g	**SOPA**	Agrião	151,1Kcal - Prot:3,7g - Lip:5,7g - HC:19,0g AGS:1,0g - Açúcares:5,1g - Sal:2,2g
Bacalhau à brás com salada	645,9Kcal - Prot:24,3g - Lip:25,5g - HC:48,0g AGS:3,2g - Açúcares:5,3g - Sal:0,9g	**GERAL**	Carne vaca estufada com cenouras , puré de batata e salada mista	605,2Kcal - Prot:25,3g - Lip:22,4g - HC:49,5g AGS:9,1g - Açúcares:2,9g - Sal:0,7g
Pescada no forno ao natural com batata e salada	423,3Kcal - Prot:17,3g - Lip:20,3g - HC:34,5g AGS:3,5g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g	**DIETA**	Carne vaca estufada com cenouras , puré de batata e salada mista	605,3Kcal - Prot:25,3g - Lip:22,4g - HC:49,5g AGS:9,1g - Açúcares:2,9g - Sal:0,7g
Tangerina	62,79Kcal - Prot:1,17g - Lip:0g - HC:13,14g - AGS:0g - Açúcares:13,14g - Sal:0g	**SOBREMESA**	Pêra	73,3Kcal - Prot:0,6g - Lip:0g - HC:15,9g - AGS:0g - Açúcares:15,9g - Sal:0g
		SEXTA-FEIRA		
Couve flor	248,5Kcal - Prot:5,7g - Lip:15,5g - HC:19,4g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:2,4g	**SOPA**	Cenoura, abóbora e coentros	152,4Kcal - Prot:4,0g - Lip:5,5g - HC:18,5g AGS:0,9g - Açúcares:4,4g - Sal:2,2g
Arroz à valenciana	570,3Kcal - Prot:24,3g - Lip:22,4g - HC:42,9g AGS:4,9g - Açúcares:4,2g - Sal:0,5g	**GERAL**	Empadão (arroz) de peixe e salada	579,3Kcal - Prot:18,9g - Lip:25,9g - HC:49,3g AGS:7,4g - Açúcares:2,8g - Sal:0,6g
Perna de frango grelhada com arroz e salada	521,37Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,4g - HC:42,9g AGS:3,2g - Açúcares:4,2g - Sal:0,5g	**DIETA**	Salada de peixe com batatinha, feijão frade e jardineira de legumes	579,1Kcal - Prot:18,9g - Lip:25,9g - HC:49,3g AGS:7,4g - Açúcares:2,8g - Sal:0,6g
Gelatina	98,7Kcal - Prot:3g - Lip:0g - HC:22g - AGS:0g - Açúcares:22g - Sal:0g	**SOBREMESA**	Maçã	89Kcal - Prot:0,5g - Lip:0g - HC:20,14g - AGS:0g - Açúcares:19,15g - Sal:0g
		SÁBADO		
Canja	186,9Kcal - Prot:6,0g - Lip:5,6g - HC:24,2g AGS:0,9g - Açúcares:6,5g - Sal:2,2g	**SOPA**	Lombardo	151,3Kcal - Prot:3,3g - Lip:5,5g - HC:19,9g AGS:0,9g - Açúcares:6,0g - Sal:2,1g
Bacalhau com natas e salada	684,5Kcal - Prot:22,5g - Lip:30,3g - HC:45,5g AGS:10,9g - Açúcares:2,7g - Sal:0,7g	**GERAL**	Hambúrguer grelhado com massa e salada	608,0Kcal - Prot:25,3g - Lip:22,5g - HC:43,0g AGS:3,2g - Açúcares:5,3g - Sal:0,6g
Salada de bacalhau com batata aos cubos e legumes	423,5Kcal - Prot:17,3g - Lip:20,3g - HC:34,5g AGS:3,5g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g	**DIETA**	Hambúrguer grelhado com massa e salada	533,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,0g - HC:42,3g AGS:4,6g - Açúcares:2,2g - Sal:0,5g
Laranja	67,45Kcal - Prot:1,29g - Lip:0g - HC:13,81g - AGS:0g - Açúcares:13,81g - Sal:0g	**SOBREMESA**	Banana	117,9Kcal - Prot:1,5g - Lip:0,4g - HC:25,1g AGS:0,13g - Açúcares:21,9g - Sal:0g
		DOMINGO		
Feijão e couve	155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:2,1g	**SOPA**	Cenoura	181,5Kcal - Prot:5,4g - Lip:5,5g - HC:23,8g AGS:1,0g - Açúcares:7,8g - Sal:2,2g
Frango assado com arroz de cogumelos	578,9Kcal - Prot:26,1g - Lip:26,6g - HC:45,6g AGS:7,0g - Açúcares:3,5g - Sal:0,6g	**GERAL**	Massada de cotovelinhos c/abrótea e delícias do mar	543,4Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,3g - HC:42,4g AGS:3,3g - Açúcares:1,1g - Sal:0,5g
Frango assado com arroz de cogumelos	541,5Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,0g - HC:42,3g AGS:4,6g - Açúcares:2,2g - Sal:0,5g	**DIETA**	Massada de cotovelinhos c/abrótea e delícias do mar	543,4Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,3g - HC:42,4g AGS:3,3g - Açúcares:1,1g - Sal:0,5g
Mousse	141Kcal - Prot:6,74g - Lip:5,82g - HC:15,67g - AGS:3,81g - Açúcares:14,68g - Sal:0,29g	**SOBREMESA**	Arroz doce	250Kcal - Prot:4,5g - Lip:2,16g - HC:53g - AGS:1g - Açúcares:34,8g - Sal:0,12g

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

Quando as refeições são acompanhadas com pão, devemos ter em consideração a presença do alergénio glúten (à excepção das dietas sem glúten)_x000D_
_x000D_

MOLUSCOS_x000D_ AMENDOINS_x000D_ SOJA_x000D_ MOSTARDA_x000D_ TREMOÇOS_x000D_
CRUSTÁCEOS_x000D_ FRUTOS DE CASCA RIJA_x000D_ AIPO_x000D_ APIO_x000D_ FOLHAS E SUBPRODUTOS_x000D_

CAROLINA AGOSTINHO NUTRICIONISTA 4938N

Ementa Semanal

serunion

De 05/08/2024 a 11/08/2024

ALMOÇO				JANTAR
		SEGUNDA-FEIRA		
Feijão verde	155,4Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,4g - HC:20,4g AGS:0,9g - Açúcares:5,3g - Sal:2,1g	**SOPA**	Hortaliça	155,7Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:20,6g AGS:0,9g - Açúcares:6,6g - Sal:2,1g
Salada de atum com feijaõ frade e ovo	601,8Kcal - Prot:23,4g - Lip:22,6g - HC:44,5g AGS:7,2g - Açúcares:2,4g - Sal:0,6g	**GERAL**	Frango estufado com massa e legumes	602,3Kcal - Prot:26,1g - Lip:24,4g - HC:45,7g AGS:5,3g - Açúcares:1,6g - Sal:0,3g
Salada de atum com batata com batata, cenoura e ovo	544,0Kcal - Prot:23,0g - Lip:20,3g - HC:41,8g AGS:3,1g - Açúcares:2,2g - Sal:0,5g	**DIETA**	Frango estufado simples com massa e legumes	581,6Kcal - Prot:26,1g - Lip:21,0g - HC:43,2g AGS:4,2g - Açúcares:1,6g - Sal:0,5g
Gelatina	99,7Kcal - Prot:3g - Lip:0g - HC:22g - AGS:0g - Açúcares:22g - Sal:0g	**SOBREMESA**	Banana	117,9Kcal - Prot:1,5g - Lip:0,4g - HC:25,1g AGS:0,13g - Açúcares:21,9g - Sal:0g
		TERÇA-FEIRA		
Creme de cenoura com coentros	248,5Kcal - Prot:5,7g - Lip:15,5g - HC:19,4g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:2,4g	**SOPA**	Nabiças	151,8Kcal - Prot:3,9g - Lip:5,4g - HC:19,3g AGS:0,9g - Açúcares:5,4g - Sal:2,2g
Cozido simples	620,8Kcal - Prot:25,8g - Lip:23,2g - HC:45,2g AGS:9,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,6g	**GERAL**	Pescada à gomes de sá com salada	526,3Kcal - Prot:22,1g - Lip:21,4g - HC:41,4g AGS:8,3g - Açúcares:2,3g - Sal:0,5g
Cozido simples (vitela, couve, batata, cenoura)	581,3Kcal - Prot:25,6g - Lip:22,2g - HC:45,2g AGS:4,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,6g	**DIETA**	Pescada à gomes de sá com salada	526,3Kcal - Prot:22,1g - Lip:21,4g - HC:41,4g AGS:8,3g - Açúcares:2,3g - Sal:0,5g
Laranja	67,45Kcal - Prot:1,29g - Lip:0g - HC:13,83g - AGS:0g - Açúcares:13,81g - Sal:0g	**SOBREMESA**	Maçã assada	89Kcal - Prot:0,5g - Lip:0g - HC:20,16g - AGS:0g - Açúcares:19,13g - Sal:0g
		QUARTA-FEIRA		
Grão com espinafres	136,9Kcal - Prot:6,7g - Lip:1,7g - HC:23,0g AGS:0,4g - Açúcares:0,6g - Sal:1,3g	**SOPA**	Alho francês	176,9Kcal - Prot:4,3g - Lip:5,4g - HC:25,7g AGS:0,9g - Açúcares:5,7g - Sal:2,2g
Petinga frita com arroz de tomate e salada	655,8Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,2g - HC:47,2g AGS:9,0g - Açúcares:1,6g - Sal:0,5g	**GERAL**	Arroz de aves no forno com chouriço e salada	601,0Kcal - Prot:25,3g - Lip:24,5g - HC:45,7g AGS:7,3g - Açúcares:2,7g - Sal:0,6g
Red fish no forno com batata e legumes	423,5Kcal - Prot:17,3g - Lip:10,3g - HC:34,5g AGS:3,5g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g	**DIETA**	Arroz de aves no forno simples com salada	567,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:22,6g - HC:42,4g AGS:3,8g - Açúcares:8,0g - Sal:0,5g
Pudim	129,79Kcal - Prot:3,79g - Lip:1,98g - HC:24,46g - AGS:1,09g - Açúcares:17,98g - Sal:0,16g	**SOBREMESA**	Pêra	73,3Kcal - Prot:0,6g - Lip:0g - HC:13,9g - AGS:0g - Açúcares:15,9g - Sal:0g
		QUINTA-FEIRA		
Cenoura e brócolos	196,9Kcal - Prot:6,0g - Lip:5,8g - HC:24,2g AGS:0,9g - Açúcares:6,5g - Sal:2,2g	**SOPA**	Caldo verde	151,1Kcal - Prot:3,7g - Lip:5,7g - HC:19,0g AGS:1,0g - Açúcares:5,1g - Sal:2,2g
Carne estufada c/ervilhas, cenoura e puré	671,8Kcal - Prot:24,6g - Lip:24,3g - HC:44,3g AGS:4,2g - Açúcares:2,7g - Sal:0,8g	**GERAL**	Pescada cozida com batata cozida e legumes	540,3Kcal - Prot:22,0g - Lip:20,9g - HC:49,3g AGS:7,4g - Açúcares:2,8g - Sal:0,5g
Carne estufada c/ervilhas, cenoura e puré	552,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,8g - HC:41,8g AGS:2,9g - Açúcares:1,5g - Sal:0,5g	**DIETA**	Pescada cozida com batata cozida e legumes	540,3Kcal - Prot:22,9g - Lip:20,9g - HC:49,3g AGS:7,4g - Açúcares:2,8g - Sal:0,5g
Tangerina	62,78Kcal - Prot:1,17g - Lip:0g - HC:13,14g - AGS:0g - Açúcares:13,14g - Sal:0g	**SOBREMESA**	Uva	117Kcal - Prot:1,08g - Lip:0g - HC:27,9g - AGS:0g - Açúcares:27,9g - Sal:0g
		SEXTA-FEIRA		
Courgette	148,5Kcal - Prot:5,7g - Lip:15,5g - HC:19,4g AGS:4,4g - Açúcares:2,8g - Sal:2,4g	**SOPA**	Creme de abóbora com massinha	152,4Kcal - Prot:4,0g - Lip:6,5g - HC:18,5g AGS:0,9g - Açúcares:4,4g - Sal:2,2g
Solha frita com arroz de feijão	524,6Kcal - Prot:22,4g - Lip:20,6g - HC:42,5g AGS:9,2g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g	**GERAL**	Costeletas de cebolada com arroz branco e legumes	674,8Kcal - Prot:24,4g - Lip:22,6g - HC:49,4g AGS:5,2g - Açúcares:1,6g - Sal:0,4g
Solha no forno com arroz de feijão	524,6Kcal - Prot:22,4g - Lip:20,6g - HC:42,5g AGS:9,2g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g	**DIETA**	Costeletas grelhadas com arroz branco e legumes	545,8Kcal - Prot:25,1g - Lip:20,6g - HC:43,4g AGS:3,9g - Açúcares:1,6g - Sal:0,6g
Banana	117,9Kcal - Prot:1,5g - Lip:0,4g - HC:25,1g AGS:0,13g - Açúcares:21,9g - Sal:0g	**SOBREMESA**	Maçã assada	89Kcal - Prot:0,5g - Lip:0g - HC:20,16g - AGS:0g - Açúcares:19,13g - Sal:0g
		SÁBADO		
Lavrador	144,9Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,5g - HC:16,9g AGS:0,9g - Açúcares:0,4g - Sal:2,1g	**SOPA**	Lombardo	151,9Kcal - Prot:3,4g - Lip:5,5g - HC:19,9g AGS:0,9g - Açúcares:6,0g - Sal:2,1g
Empadão de carne com legumes	598,9Kcal - Prot:26,4g - Lip:27,5g - HC:45,9g AGS:6,5g - Açúcares:1,1g - Sal:0,6g	**GERAL**	Douradinhos no forno com arroz e couve de bruxelas	615,4Kcal - Prot:22,8g - Lip:30,3g - HC:47,3g AGS:11,1g - Açúcares:1,0g - Sal:0,7g
Empadão de carne com legumes	538,9Kcal - Prot:26,4g - Lip:22,3g - HC:45,9g AGS:6,5g - Açúcares:1,1g - Sal:0,6g	**DIETA**	Tintureira assada com arroz e couve de bruxelas	530,2Kcal - Prot:22,1g - Lip:21,4g - HC:38,1g AGS:3,5g - Açúcares:2,6g - Sal:0,4g
Leite creme	179,46Kcal - Prot:4,87g - Lip:3,17g - HC:33,09g - AGS:1,73g - Açúcares:32,5g - Sal:0,1g	**SOBREMESA**	Pêra	73,3Kcal - Prot:0,6g - Lip:0g - HC:15,9g - AGS:0g - Açúcares:15,9g - Sal:0g
		DOMINGO		
Juliana	139,2Kcal - Prot:2,8g - Lip:5,4g - HC:18,0g AGS:0,9g - Açúcares:4,1g - Sal:2,1g	**SOPA**	Couve flor	129,8Kcal - Prot:5,4g - Lip:5,5g - HC:23,8g AGS:1,0g - Açúcares:7,8g - Sal:2,2g
Meia desfeita de bacalhau e salada	611,1Kcal - Prot:22,4g - Lip:23,6g - HC:40,5g AGS:4,2g - Açúcares:2,4g - Sal:0,6g	**GERAL**	Rolo de carne assado no forno, espirais e salada	598,8Kcal - Prot:25,4g - Lip:25,2g - HC:45,3g AGS:6,0g - Açúcares:4,0g - Sal:0,6g
Meia desfeita de bacalhau e salada	613,1Kcal - Prot:22,4g - Lip:23,6g - HC:40,5g AGS:4,2g - Açúcares:2,4g - Sal:0,6g	**DIETA**	Bife de peru grelhado com limão, espirais e salada	533,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,0g - HC:42,3g AGS:4,6g - Açúcares:2,2g - Sal:0,5g
Laranja	67,45Kcal - Prot:1,29g - Lip:0g - HC:13,81g - AGS:0g - Açúcares:13,81g - Sal:0g	**SOBREMESA**	Pêssego calda	65,07Kcal - Prot:0,65g - Lip:0,08g - HC:14g - AGS:0,08g - Açúcares:13,07g - Sal:0,01g

Esta ementa poderá ser alterada por motivos imprevistos

Quando as refeições são acompanhadas com pão, devemos ter em consideração a presença de alergénio glúten (à excepção das dietas sem glúten)_x0000_

MOLUSCOS_x0000_ CRUSTACEOS_x0000_ AMENDOINS_x0000_ FRUTOS DE CASCA RIJA_x0000_ SOJA_x0000_ SAMO_x0000_ MOSTARDA_x0000_ AIPO_x0000_ LEITE/OVOS_x0000_ GRÃO-DE-BICO/TREMOÇO_x0000_

CAROLINA AGOSTINHO NUTRICIONISTA 4938N

Ementa Semanal

serunion

De 12/08/2024 a 18/08/2024

ALMOÇO			JANTAR	
		SEGUNDA-FEIRA		
	,0g - Lip:5,4g - HC:20,4g AGS:0,9g - Açúcares:5,3g - Sal:2,1g		,4g - Lip:5,5g - HC:30,6g AGS:0,9g Açúcares:6,6g - Sal:2,1g	
Tranches de pescada à americana com puré e salada	601,6Kcal - Prot:23,4g - Lip:22,6g - HC:44,5g AGS:7,2g - Açúcares:2,4g - Sal:0,4g	GERAL	Ovos mexidos com salsichas e arroz de cenoura e salada	602,3Kcal - Prot:28,1g - Lip:34,4g - HC:45,7g AGS:5,9g - Açúcares:1,4g - Sal:0,5g
Filetes de pescada estufados com puré e salada	544,0Kcal - Prot:23,0g - Lip:20,3g - HC:41,8g AGS:3,1g - Açúcares:2,2g - Sal:0,5g	DIETA	Frango estufado com arroz de cenoura e salada	561,6Kcal - Prot:26,1g - Lip:21,0g - HC:43,2g AGS:4,2g - Açúcares:1,6g - Sal:0,5g
Laranja	- Lip:0g - HC:22g - AGS:0g - Açúcares:22g - Sal:0g	SOBREMESA	Banana	117,9Kcal - Prot:1,5g - Lip:0,4g - HC:25,1g AGS:0,13g - Açúcares:21,8g - Sal:0g
		TERÇA-FEIRA		
Caldo verde	,7g - Lip:15,5g - HC:19,4g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:2,4g	SOPA	Sopa de espinafres	,9g - Lip:5,4g - HC:19,3g AGS:0,9g Açúcares:5,4g - Sal:2,2g
Febras estufadas à salsicheiro com massa e salada	Prot:25,6g - Lip:23,2g - HC:45,2g AGS:9,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,6g	GERAL	Saladinha de peixe à camponesa	Kcal - Prot:22,1g - Lip:21,4g - HC:41,4g AGS:9,3g - Açúcares:2,3g - Sal:0,5g
Febras estufadas à salsicheiro com massa e salada	581,3Kcal - Prot:25,6g - Lip:22,2g - HC:45,2g AGS:4,5g - Açúcares:1,6g - Sal:0,6g	DIETA	Saladinha de peixe à camponesa	Kcal - Prot:22,1g - Lip:21,4g - HC:41,4g AGS:9,3g - Açúcares:2,3g - Sal:0,5g
Pêra	67,4Kcal - Prot:1,2g - Lip:0g - HC:13,8g - AGS:0g - Açúcares:13,8g - Sal:0g	SOBREMESA	Maça assada	89Kcal - Prot:0,5g - Lip:0g - HC:20,16g - AGS:0g - Açúcares:19,15g - Sal:0g
		QUARTA-FEIRA		
Creme de cenoura	Prot:6,7g - Lip:1,7g - HC:23,0g AGS:0,4g - Açúcares:0,6g - Sal:1,3g	SOPA	Abóbora e repolho	,3g - Lip:5,4g - HC:25,7g AGS:0,9g - Açúcares:5,7g - Sal:2,2g
Pescada à Zé do pipo com puré e salada	656,4Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,2g - HC:47,2g AGS:9,0g - Açúcares:1,6g - Sal:0,5g	GERAL	Hamburguer no forno com esparguete à espanhola (salteado com chouriço)	601,0Kcal - Prot:25,3g - Lip:28,5g - HC:45,7g AGS:7,3g - Açúcares:2,7g - Sal:0,6g
Pescada cozida com batata cozida e salada	423,5Kcal - Prot:17,3g - Lip:20,3g - HC:34,5g AGS:3,5g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g	DIETA	Hamburguer no forno com esparguete	567,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:22,6g - HC:42,4g AGS:8,8g - Açúcares:1,0g - Sal:0,5g
Gelatina	129,7Kcal - Prot:8,79g - Lip:1,98g - HC:24,46g - AGS:0,09g - Açúcares:17,98g - Sal:0,18g	SOBREMESA	iog. de aroma	73,3Kcal - Prot:0,6g - Lip:0g - HC:15,9g - AGS:0g - Açúcares:15,9g - Sal:0g
		QUINTA-FEIRA		
Alho francês	186,9Kcal - Prot:6,0g - Lip:5,6g - HC:24,2g AGS:0,9g - Açúcares:6,5g - Sal:2,2g	SOPA	Agrião	151,1Kcal - Prot:3,7g - Lip:5,7g - HC:19,0g AGS:1,0g - Açúcares:5,1g - Sal:2,2g
Jardineira de Carne de porco	621,8Kcal - Prot:24,6g - Lip:24,5g - HC:44,3g AGS:4,2g - Açúcares:2,7g - Sal:0,6g	GERAL	Arroz de peixe com delícias do mar	540,3Kcal - Prot:22,9g - Lip:20,8g - HC:49,3g AGS:7,4g - Açúcares:2,8g - Sal:0,5g
Jardineira de Carne de porco	552,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:20,8g - HC:41,8g AGS:2,9g - Açúcares:1,5g - Sal:0,5g	DIETA	Arroz de peixe com delícias do mar	540,3Kcal - Prot:22,9g - Lip:20,9g - HC:49,3g AGS:7,4g - Açúcares:2,8g - Sal:0,5g
Clementina	62,78Kcal - Prot:1,17g - Lip:0g - HC:13,14g - AGS:0g - Açúcares:13,14g - Sal:0g	SOBREMESA	uvas	117Kcal - Prot:1,08g - Lip:0g - HC:27,9g - AGS:0g - Açúcares:27,9g - Sal:0g
		SEXTA-FEIRA		
Feijão verde	148,5Kcal - Prot:5,7g - Lip:15,5g - HC:19,4g AGS:4,4g - Açúcares:2,9g - Sal:2,4g	SOPA	Nabo	152,4Kcal - Prot:4,0g - Lip:5,3g - HC:18,3g AGS:0,9g - Açúcares:4,4g - Sal:2,2g
Pataniscas de bacalhau (paloco) com arroz de feijão	524,6Kcal - Prot:22,4g - Lip:20,6g - HC:42,5g AGS:9,2g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g	GERAL	Frango estufado com massa e legumes	574,8Kcal - Prot:24,6g - Lip:22,4g - HC:45,4g AGS:5,3g - Açúcares:1,6g - Sal:0,6g
Abrótea cozida com arroz branco	524,6Kcal - Prot:22,4g - Lip:20,6g - HC:42,5g AGS:9,2g - Açúcares:2,4g - Sal:0,5g	DIETA	Frango estufado com massa e legumes	545,8Kcal - Prot:25,1g - Lip:20,6g - HC:45,4g AGS:4,8g - Açúcares:1,8g - Sal:0,6g
Pudim	117,9Kcal - Prot:1,5g - Lip:0,4g - HC:25,1g AGS:0,13g - Açúcares:21,8g - Sal:0g	SOBREMESA	Pêra	89Kcal - Prot:0,5g - Lip:0g - HC:20,16g - AGS:0g - Açúcares:19,15g - Sal:0g
		SÁBADO		
Abóbora	144,9Kcal - Prot:3,8g - Lip:5,5g - HC:18,9g AGS:0,9g - Açúcares:8,4g - Sal:2,1g	SOPA	Lombardo	151,3Kcal - Prot:3,3g - Lip:5,5g - HC:18,9g AGS:0,9g - Açúcares:6,0g - Sal:2,1g
Croquetes com arroz colorido	598,9Kcal - Prot:26,4g - Lip:23,1g HC:45,9g AGS:6,5g - Açúcares:1,1g - Sal:0,6g	GERAL	Abrótea estufada com batata cozida e legumes	635,Kcal - Prot:22,8g - Lip:30,3g - HC:47,2g AGS:11,1g - Açúcares:1,8g - Sal:0,7g
Carne estufada com arroz colorido	596,[illegible]Kcal - Prot:26,4g - Lip:22,3g - HC:45,9g AGS:6,5g - Açúcares:1,1g - Sal:0,6g	DIETA	Abrótea estufada com batata cozida e legumes	530,2Kcal - Prot:22,3g - Lip:21,8g - HC:35,5g AGS:3,5g - Açúcares:2,0g - Sal:0,4g
laranja	178,48Kcal - Prot:4,87g - Lip:1,17g - HC:33,06g - AGS:1,73g - Açúcares:32,52g - Sal:0,2g	SOBREMESA	banana	79,3Kcal - Prot:0,6g - Lip:0g - HC:15,8g - AGS:0g - Açúcares:15,9g - Sal:0g
		DOMINGO		
Puré de feijão com lombarda e cenoura	139,7Kcal - Prot:2,8g - Lip:5,4g - HC:18,0g AGS:0,9g - Açúcares:4,1g - Sal:2,1g	SOPA	Juliana	129,8Kcal - Prot:5,4g - Lip:5,5g HC:23,8g AGS:1,0g - Açúcares:7,8g - Sal:2,1g
Lombo assado com arroz branco e salada	611,3Kcal - Prot:22,4g - Lip:23,6g - HC:40,5g AGS:4,2g - Açúcares:2,4g - Sal:0,6g	GERAL	Massada de peixe com legumes	566,8Kcal - Prot:25,4g - Lip:25,2g - HC:45,2g AGS:6,9g - Açúcares:4,0g - Sal:0,6g
Lombo assado com arroz branco e salada	611,3Kcal - Prot:22,4g - Lip:23,6g - HC:40,5g AGS:4,2g - Açúcares:2,4g - Sal:0,6g	DIETA	Massada de peixe com legumes	533,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:20,4g - HC:42,1g AGS:4,6g - Açúcares:2,1g - Sal:0,5g
Mousse de chocolate	67,45Kcal - Prot:1,29g - Lip:0g - HC:13,83g - AGS:0g - Açúcares:13,83g - Sal:0g	SOBREMESA	ovo estrelado (pessego e ananas calda)	66,67Kcal - Prot:0,89g - Lip:0,08g - HC:14g - AGS:0,03g - Açúcares:13,03g - Sal:0,03g

Sem sal, acompanhados com pão. Devemos ter em consideração a presença do sal. Ácido gálgan (à exceção das dietas sem glúten)_x0BOD_

MOLUSCOS_x0080_ AMENDOINS_x0080_ MUSTARDA_x0000_ TRIGOCOS_x0000_

CINZ ACIDO_x0000_ FRUTOS DE CASCA RIJA_x0000_ SESAMO_x0000_ APIO_x0000_ SOJA_x0000_ LEITE E SOLUTIO_x0000_

CAROLINA AGOSTINHO NUTRICIONISTA 4938N