

Ementa 5 a 10 julho, 2021

	Almoço	Kcal	Proteínas (g)	Lípidos (g)	HC (g)
Segunda	SOPA Alho-francês	60	2	25	8
	Lombinho de porco no forno	360	23	34	54
	Esparguete e Salada de alface e tomate				
	DIETA Costeleta grelhada, esparguete, salada de alface e tomate				
SOBREMESA Fruta	65	0,2	0,5	14	
Terça	SOPA Feijão	65	2	25	8
	Caldeirada de lulas c/ feijão-verde	368	34,6	22	26
	DIETA Caldeirada de Peixe (em branco), feijão-verde				
	SOBREMESA Fruta	65	0,2	0,5	14
SOPA Couve-flor	72	35	2	14	
Quarta	Vitelão estufado à fatia c/ cenoura	370	26	35	13
	Arroz de ervilhas, salada de alface				
	DIETA Bife de vaca grelhado, arroz e salada de alface				
	SOBREMESA Fruta	65	0,2	0,5	14
Quinta	SOPA Agrião	70	2	3	9
	Bacalhau cozido c/ todos Grão, ovo, batata e couve	460	29,3	26	26,5
	DIETA Bacalhau cozido, ovo, batata e couve				
	SOBREMESA GELATINA	65	0,2	0,5	14
SOPA Caldo-verde	60	2	25	8	
Sexta	Frango do campo estufado	483	28	34,8	14,4
	Arroz e salada de alface				
	DIETA Frango cozido, arroz e salada de alface				
	SOBREMESA Fruta	65	0,2	0,5	14

Lanches Diários ATL

Leite meio-gordo⁷ simples ou achocolatado ou iogurte meio gordo aromas⁷
+ Pão com queijo⁷ ou fiambre^{1, 2, 4, 6, 7, 9, 10, 12} ou manteiga⁷

Bom Apetite!

Telef: 236 211 830 - 962 429 032 - c.social.pelariga@sapopt - Consulte lista de alergénios. Suscetível a alterações por *stocks*

1 – Cereais com glúten, 2 – Crustáceos, 3 – Ovos, 4 – Peixe, 5 – Amendoins, 6 – Soja, 7 – Leite e derivados,
8 – Frutos secos e de casca rija, 9 – Aipo, 10 – Mostarda, 11 – Sésamo, 12 – Sulfitos, 13 – Tremoço, 14 – Moluscos


LUÍS LISBOA SANTOS NUTRICIONISTA 271311