

Semana de 3 a 7 de Fevereiro de 2014

			* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2ª Feira	Sopa	creme de cenoura	88,2	2,4	12,2	3,3	2,8
	Prato	almôndegas com molho de tomate e esparguete de cenoura	323,8	25,9	40,6	6,1	5,1
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
3ª Feira	Sopa	de vegetais	99,8	3,5	13,9	3,4	4,2
	Prato	peixe prata estufado com arroz de feijão verde	360,7	25,9	50,6	5,5	3,5
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	Sobremesa	iogurte de aromas	88,7	5,1	12,6	2,0	0,0
4ª Feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	140,4	7,4	15,8	5,1	7,2
	Prato	frango estufado com massa espiral de legumes (brócolos e cenoura)	358,7	32,1	42,3	6,8	2,9
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
5ª Feira	Sopa	creme de couve flor	89,9	2,9	12,3	3,2	2,9
	Prato	posta de pescada cozida com salada de batata (ervilhas e cenoura)	275,5	26,1	37,1	2,1	4,9
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	Sobremesa	doce [valor médio]	296,5	5,8	52,8	7,1	1,0
6ª Feira	Sopa	de nabo	88,2	2,4	12,2	3,3	2,8
	Prato	feijoada à transmontana com forma de arroz	367,2	33,5	44,2	6,4	6,3
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

* Os valores nutricionais são por porção



Com a barriga vazia, não há alegria

Semana de 10 a 14 de Fevereiro de 2014

		* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2ª Feira	Sopa	121,5	3,0	19,4	3,4	3,1
	Prato	399,1	24,4	47,5	12,5	2,0
	Sobremesa	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
3ª Feira	Sopa	101,3	3,9	12,4	3,9	4,8
	Prato	478,2	36,9	67,9	6,7	7,2
	Sobremesa	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
4ª Feira	Sopa	99,3	3,2	13,9	3,4	3,9
	Prato	531,3	32,9	61,7	16,2	5,0
	Sobremesa	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	Sobremesa	88,7	5,1	12,6	2,0	0,0
5ª Feira	Sopa	92,6	2,4	13,3	3,3	3,7
	Prato	326,2	32,7	39,7	3,6	5,9
	Sobremesa	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
6ª Feira	Sopa	133,7	7,0	18,4	3,7	4,4
	Prato	444,8	28,1	53,0	12,7	3,5
	Sobremesa	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	Sobremesa	296,5	5,8	52,8	7,1	1,0

* Os valores nutricionais são por porção



Com a barriga vazia, não há alegria

Semana de 17 a 21 de Fevereiro de 2014

			* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2ª Feira	Sopa	de couve flor	89,9	2,9	12,3	3,2	2,9
	Prato	espaguete à bolonhesa e salada de alface	317,2	25,4	38,5	6,5	4,5
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
3ª Feira	Sopa	de espinafres	101,3	3,9	12,4	3,9	4,8
	Prato	pescada estufada com molho de óregãos e arroz primavera (ervilhas e cenoura)	364,0	26,2	51,2	5,4	4,1
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	Sobremesa	doce [valor médio]	296,5	5,8	52,8	7,1	1,0
4ª Feira	Sopa	de cenoura	88,2	2,4	12,2	3,3	2,8
	Prato	frango assado com massa de legumes (cogumelos e feijão verde)	355,0	31,5	42,4	6,6	2,8
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
5ª Feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	133,7	7,0	18,4	3,7	4,4
	Prato	bacalhau à gomes de sá e juliana de alface e cenoura raspada	322,5	27,3	36,9	6,9	4,4
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	Sobremesa	iogurte de aromas	88,7	5,1	12,6	2,0	0,0
6ª Feira	Sopa	de juliana de legumes	92,6	2,4	13,3	3,3	3,7
	Prato	arroz de carnes à primaveril	356,6	23,0	52,0	5,8	4,3
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

* Os valores nutricionais são por porção



Com a barriga vazia, não há alegria



Semana de 24 a 28 de Fevereiro de 2014

2ª Feira

Sopa de courgete e cenoura
Prato tesourinhos de peixe no forno com arroz à primavera (cenoura, ervilhas e milho)
Sobremesa fruta da época [valor médio]

* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
99,3	3,2	13,9	3,4	3,9
485,0	18,6	72,0	13,1	2,9
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

3ª Feira

Sopa de vegetais
Prato esparguete de carnes com ervilhas e cenoura
Sobremesa fruta da época [valor médio]

99,8	3,5	13,9	3,4	4,2
332,9	27,2	39,9	6,8	5,3
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

4ª Feira

Sopa creme de legumes
Prato atum com feijão frade e salada de batata e alface
Sobremesa fruta da época [valor médio]
Sobremesa iogurte de aromas

92,6	2,4	13,3	3,3	3,7
443,1	31,1	52,9	11,3	7,4
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
88,7	5,1	12,6	2,0	0,0

5ª Feira

Sopa de alho francês
Prato perninha de frango estufada com esparguete de ervilhas e cenoura raspada
Sobremesa fruta da época [valor médio]

96,9	3,1	13,6	3,3	4,3
332,2	32,6	38,7	4,8	4,9
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

6ª Feira

Sopa de grão de bico com couve coração
Prato pescada gratinada com arroz de cenoura e couve de bruxelas
Sobremesa fruta da época [valor médio]
Sobremesa doce [valor médio]

135,7	6,1	17,2	4,6	5,6
437,3	27,3	52,2	12,6	3,6
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
296,5	5,8	52,8	7,1	1,0

* Os valores nutricionais são por porção



Com a barriga vazia, não há alegria