

## Semana de 24 a 28 de Março de 2014

### 2ª Feira

Sopa de feijão verde  
Prato massa de atum e salada  
Sobremesa fruta da época [valor médio]

* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
96,9	2,7	14,0	3,3	4,2
376,6	23,7	43,6	12,0	2,7
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

### 3ª Feira

Sopa de couve lombarda  
Prato feijoadà transmontana com forma de arroz  
Sobremesa fruta da época [valor médio]

93,0	3,1	12,8	3,2	4,2
531,4	36,4	76,4	8,6	7,5
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

### 4ª Feira

Sopa creme de legumes com massinhas  
Prato douradinhos no forno com salada de batata (cenoura e feijão verde)  
Sobremesa fruta da época [valor médio]  
Sobremesa doce [valor médio]

121,5	3,0	19,4	3,4	3,1
362,2	16,7	52,1	9,3	5,0
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
296,5	5,8	52,8	7,1	1,0

### 5ª Feira

Sopa de couve portuguesa com feijão branco  
Prato frango assado com salsa e esparguete de legumes salteado  
Sobremesa fruta da época [valor médio]

148,5	7,7	20,8	3,7	9,1
347,5	32,7	39,0	6,3	5,0
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

### 6ª Feira

Sopa de nabo com couve coração  
Prato peixe prata no forno com delicias do mar e arroz de cenoura  
Sobremesa fruta da época [valor médio]  
Sobremesa iogurte de aromas [valor médio]

90,5	2,4	12,6	3,3	2,9
338,1	21,7	49,8	5,2	2,7
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
88,7	5,1	12,6	2,0	0,0

\* Os valores nutricionais são por porção



Com a barriga vazia, não há alegria