

Semana de 7 a 11 de Abril de 2014

			* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2ª Feira	Sopa	de espinafres	101,3	3,9	12,4	3,9	4,8
	Prato	massa de atum e salada de alface e ervilha	376,6	23,7	43,6	12,0	2,7
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	Sobremesa	logurte de aromas	88,7	5,1	12,6	2,0	0,0
3ª Feira	Sopa	de couve flor e cenoura	89,9	2,9	12,3	3,2	2,9
	Prato	feijoadà à portuguesa com forma de arroz	348,1	35,1	36,4	6,5	20,0
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
4ª Feira	Sopa	de abóbora com massinhas	121,5	3,0	19,4	3,4	3,1
	Prato	saladinha de bacalhau com ovo picado (ervilha e cenoura)	330,3	31,2	37,1	5,9	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
5ª Feira	Sopa	de vegetais com feijão branco	128,9	7,6	16,2	3,7	9,2
	Prato	frango estufado com massa espiral, feijão verde e couve roxa	361,7	33,0	39,9	7,4	5,4
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
6ª Feira	Sopa	de juliana de legumes	92,6	2,4	13,3	3,3	3,7
	Prato	abrótea assada com arroz de couve e cenoura	444,8	28,1	53,0	12,7	3,5
	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 14 a 18 de Abril de 2014

			* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2ª Feira	Sopa	de courgette e cenoura	99,3	3,2	13,9	3,4	3,9
	Prato	macarronete à bolonhesa e salada de alface e milho	339,5	23,4	48,0	6,1	2,1
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
3ª Feira	Sopa	de alho francês	96,9	3,1	13,6	3,3	4,3
	Prato	lombinhos de pescada com molho de cenoura e óregãos com arroz branco	459,6	30,8	51,5	13,8	2,7
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	Sobremesa	logurte de aromas	88,7	5,1	12,6	2,0	0,0
4ª Feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração	135,7	6,1	17,2	4,6	5,6
	Prato	frango assado com ervilhas e cenoura e esparguete salteado de ervilhas e pimentos	363,9	33,2	40,2	7,4	5,6
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
5ª Feira	Sopa	creme de legumes	92,6	2,4	13,3	3,3	3,7
	Prato	granadeiro estufado com delicias do mar e forma de arroz colorido [milho, ervilhas e cenoura]	509,5	34,5	58,0	14,8	4,1
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	Sobremesa	doce	296,5	5,8	52,8	7,1	1,0
6ª Feira	Sopa						
	Prato	SEXTA FEIRA SANTA					
	Sobremesa						

* Os valores nutricionais são por porção



Com a barriga vazia, não há alegria

Semana de 21 a 25 de Abril de 2014

2ª Feira
Sopa
Prato
Sobremesa

férias

* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)

3ª Feira
Sopa
Prato
Sobremesa

Sopa de feijão verde
Prato tesourinhos no forno com arroz branco e salada de alface
Sobremesa fruta da época [valor médio]

96,9	2,7	14,0	3,3	4,2
460,3	19,1	65,8	12,9	2,7
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

4ª Feira
Sopa
Prato
Sobremesa

Sopa de couve lombarda
Prato esparguete de peru (cenoura) e salada de alface e cenoura raspada
Sobremesa fruta da época [valor médio]

93,0	3,1	12,8	3,2	4,2
355,8	33,4	39,9	6,6	5,2
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

5ª Feira
Sopa
Prato
Sobremesa
Sobremesa

Sopa de legumes com massinhas
Prato salmão desfiado à primavera com delicias do mar e batata cozida aos cubos
Sobremesa fruta da época [valor médio]
Sobremesa doce [valor médio]

121,5	3,0	19,4	3,4	3,1
503,4	26,8	37,5	26,9	4,9
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
296,5	5,8	52,8	7,1	1,0

6ª Feira
Sopa
Prato
Sobremesa

DIA 25 DE ABRIL

* Os valores nutricionais são por porção



Com a barriga vazia, não há alegria



Semana de 28 de Abril a 2 de Maio de 2014

2ª Feira

Sopa creme de cenoura
Prato almôndegas com molho de tomate e esparguete de cenoura
Sobremesa fruta da época [valor médio]

* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
88,2	2,4	12,2	3,3	2,8
317,1	25,6	39,3	6,0	4,6
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

3ª Feira

Sopa de vegetais
Prato pescada cozida com todos (ovo, batata, grão-de-bico e cenoura)
Sobremesa fruta da época [valor médio]
Sobremesa iogurte de aromas

99,8	3,5	13,9	3,4	4,2
496,1	36,4	52,3	15,0	7,6
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
88,7	5,1	12,6	2,0	0,0

4ª Feira

Sopa de grão-de-bico com espinafres
Prato frango estufado com arroz de brócolos e feijão verde
Sobremesa fruta da época [valor médio]

140,4	7,4	15,9	5,1	7,2
402,3	33,7	51,4	6,2	4,8
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

5ª Feira

Sopa
Prato
Sobremesa

DIA DO TRABALHADOR

6ª Feira

Sopa de nabo
Prato chili de carnes com forma de arroz
Sobremesa fruta da época [valor médio]

88,2	2,4	12,2	3,3	2,8
517,7	36,8	74,3	7,8	5,2
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

* Os valores nutricionais são por porção



Com a barriga vazia, não há alegria