



UNISELF  
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

## Semana de 4 a 8 de Novembro de 2013

		* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)	
<b>2ª Feira</b>	Sopa	de feijão verde	96,9	2,7	14,0	3,3	4,2
	Prato	tesourinhos no forno com arroz de cenoura e ervilhas	461,6	18,7	66,6	12,8	3,1
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
<b>3ª Feira</b>	Sopa	de couve lombarda	93,0	3,1	12,8	3,2	4,2
	Prato	rojões estufados com cogumelos, arroz branco e salada	397,5	27,6	52,7	8,0	6,1
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
<b>4ª Feira</b>	Sopa	de courgette	99,3	3,2	13,9	3,4	3,9
	Prato	filetes com molho de tomate e salada de batata (cenoura e ervilha)	301,6	26,9	40,1	3,3	6,2
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	Sobremesa	ou doce [valor médio]	296,5	5,8	52,8	7,1	1,0
<b>5ª Feira</b>	Sopa	de nabo com couve coração	90,5	2,4	12,6	3,3	2,9
	Prato	rancho de carnes (couve e cenoura)	373,5	29,1	39,6	10,9	7,6
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
<b>6ª Feira</b>	Sopa	creme de abóbora	86,0	1,7	12,4	3,2	2,6
	Prato	arinca estufada com cenoura e arroz de ervilhas	445,2	29,4	52,0	12,6	3,8
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	Sobremesa	ou iogurte de aromas	88,7	5,1	12,6	2,0	0,0

\* Os valores nutricionais são por porção



Com a barriga vazia, não há alegria

## Semana de 11 a 15 de Novembro de 2013

		* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
<b>2ª Feira</b>	Sopa	88,2	2,4	12,2	3,3	2,8
	Prato	317,1	25,6	39,3	6,0	4,6
	Sobremesa	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
<b>3ª Feira</b>	Sopa	99,8	3,5	13,9	3,4	4,2
	Prato	391,0	31,4	39,6	11,3	5,2
	Sobremesa	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	Sobremesa	88,7	5,1	12,6	2,0	0,0
<b>4ª Feira</b>	Sopa	140,4	7,4	15,9	5,1	7,2
	Prato	397,6	31,0	51,8	6,8	4,0
	Sobremesa	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
<b>5ª Feira</b>	Sopa	89,9	2,9	12,3	3,2	2,9
	Prato	378,0	29,8	39,2	10,8	5,2
	Sobremesa	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	Sobremesa	296,5	5,8	52,8	7,1	1,0
<b>6ª Feira</b>	Sopa	88,2	2,4	12,2	3,3	2,8
	Prato	497,1	37,6	90,9	8,7	7,3
	Sobremesa	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 18 a 22 de Novembro de 2013

		* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)	
<b>2ª Feira</b>	Sopa	de abóbora com massinhas	121,5	3,0	19,4	3,4	3,1
	Prato	arroz de atum com tomate e milho	425,2	23,5	54,4	12,0	2,6
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
<b>3ª Feira</b>	Sopa	de espinafres	101,3	3,9	12,4	3,9	4,8
	Prato	massa de carnes à lavrador [couve e feijão]	362,7	29,0	40,0	9,8	4,6
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
<b>4ª Feira</b>	Sopa	de courgette com cenoura	99,3	3,2	13,9	3,4	3,9
	Prato	lombinhos de pescada gratinados com arroz de cenoura e ervilhas	445,2	29,4	52,0	12,6	3,8
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	Sobremesa	ou iogurte de aromas	88,7	5,1	12,6	2,0	0,0
<b>5ª Feira</b>	Sopa	de juliana de legumes	92,6	2,4	13,3	3,3	3,7
	Prato	jardineira de frango [macedónia de legumes]	326,1	32,0	39,6	4,0	6,7
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
<b>6ª Feira</b>	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	128,9	7,6	16,2	3,7	9,2
	Prato	pescada panada com arroz de couve	473,0	32,9	57,5	11,6	3,8
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	Sobremesa	ou doce [valor médio]	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 25 a 29 de Novembro de 2013

		* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)	
<b>2ª Feira</b>	Sopa	de couve flor	89,9	2,9	12,3	3,2	2,9
	Prato	esparguete à bolonhesa e salada de alface	326,9	26,8	38,8	6,8	4,4
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
<b>3ª Feira</b>	Sopa	de espinafres	101,3	3,9	12,4	3,9	4,8
	Prato	pescada estufada com molho de orégãos e arroz primavera [ervilha e cenoura]	445,2	29,4	52,0	12,6	3,8
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	Sobremesa	ou doce [valor médio]	296,5	5,8	52,8	7,1	1,0
<b>4ª Feira</b>	Sopa	de cenoura	88,2	2,4	12,2	3,3	2,8
	Prato	frango assado com massa de legumes [jardineira de legumes]	333,3	30,7	43,4	4,2	2,7
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
<b>5ª Feira</b>	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	128,9	7,6	16,2	3,7	9,2
	Prato	bacalhau á gomes de sá e juliana de alface	374,4	31,7	36,1	11,0	4,3
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	Sobremesa	ou iogurte de aromas	88,7	5,1	12,6	2,0	0,0
<b>6ª Feira</b>	Sopa	de juliana de legumes	92,6	2,4	13,3	3,3	3,7
	Prato	massa de carnes à primaveril [couve, ervilha e cenoura ]	378,6	30,4	43,7	8,7	8,9
	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