

Semana de 2 a 6 de Setembro de 2013

Dia	Tipo de refeição	Descrição	* Nutrientes							
			Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)			
2ª Feira	Sopa									
	Prato	FÉRIAS								
	Sobremesa									
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes	92,6	2,4	13,3	3,3	3,7			
	Prato	Esparguete à bolonhesa com cenoura raspada	320,2	24,3	40,7	6,3	5,2			
	Sobremesa	Fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2			
4ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com massinhas	121,5	3,0	19,4	3,4	3,1			
	Prato	Saladinha de peixe com ovo (ervilhas, feijão verde e cenoura)	315,7	27,8	33,7	7,4	6,1			
	Sobremesa	Fruta da época [valor médio] ou doce	62,9/ 296,5	1,0/ 5,8	13,9/ 52,8	0,4/ 7,1	2,2/ 1,0			
5ª Feira	Sopa	De juliana de legumes	92,6	2,4	13,3	3,3	3,7			
	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			
6ª Feira	Sopa	Creme de couve flor e cenoura	89,9	2,9	12,3	3,2	2,9			
	Prato	Filetes gratinados com arroz de cenoura e feijão verde	525,6	32,6	60,5	16,3	4,1			
	Sobremesa	Fruta da época [valor médio] ou iogurte de aromas	62,9/ 88,7	1,0/ 5,1	13,9/ 12,6	0,4/ 2,0	2,2/ 0,0			

\* Os valores nutricionais são por porção



Com a barriga vazia, não há alegria

## Semana de 9 a 13 de Setembro de 2013

\* 

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

2ª Feira	Sopa	Creme de courgette e cenoura	99,3	3,2	13,9	3,4	3,9
	Prato	Tesourinhos de peixe no forno com arroz branco e salada de tomate	462,2	18,1	67,3	12,9	2,4
	Sobremesa	Fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	88,2	2,4	12,2	3,3	2,8
	Prato	Esparguete de carnes com ervilhas e cenoura	380,3	30,9	43,7	8,7	9,6
	Sobremesa	Fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

4ª Feira	Sopa	Creme de legumes	92,6	2,4	13,3	3,3	3,7
	Prato	Saladinha de atum e juliana de alface	350,5	24,7	37,4	10,9	5,5
	Sobremesa	Fruta da época [valor médio] ou iogurte de aromas	62,9/ 88,7	1,0/ 5,1	13,9/ 12,6	0,4/ 2,0	2,2/ 0,0

5ª Feira	Sopa	Creme de alho francês	96,9	3,1	13,6	3,3	4,3
	Prato	Frango estufado com arroz de ervilhas e cenoura raspada	397,0	32,4	52,3	5,8	4,7
	Sobremesa	Fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

6ª Feira	Sopa	De grão-de-bico com couve coração	133,7	6,6	16,6	4,5	6,8
	Prato	Pescada gratinada com batata e salada	460,4	32,3	48,0	14,9	5,3
	Sobremesa	Fruta da época [valor médio] ou doce	62,9/ 296,5	1,0/ 5,8	13,9/ 52,8	0,4/ 7,1	2,2/ 1,0

\* Os valores nutricionais são por porção



Com a barriga vazia, não há alegria

## Semana de 16 a 20 de Setembro de 2013

\*

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

2ª Feira	Sopa	Creme de legumes	92,6	2,4	13,3	3,3	3,7
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete de cenoura raspada	317,1	25,6	39,3	6,0	4,6
	Sobremesa	Fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

3ª Feira	Sopa	Creme de vegetais	99,8	3,5	13,9	3,4	4,2
	Prato	Filetes com molho de cenoura e arroz de ervilhas e salada de alface e cenoura	355,6	27,0	52,6	3,5	5,3
	Sobremesa	Fruta da época [valor médio] ou doce	62,9/ 296,5	1,0/ 5,8	13,9/ 52,8	0,4/ 7,1	2,2/ 1,0

4ª Feira	Sopa	De couve lombarda	93,0	3,1	12,8	3,2	4,2
	Prato	Frango assado com massa espiral de legumes (macedónia de legumes)	383,4	31,6	52,2	4,7	5,2
	Sobremesa	Fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

5ª Feira	Sopa	Creme de nabo e couve	90,5	2,4	12,6	3,3	2,9
	Prato	Bacalhau à gomes de sá e juliana de alface	215,2	22,7	16,9	6,1	1,6
	Sobremesa	Fruta da época [valor médio] ou iogurte de aromas	62,9/ 88,7	1,0/ 5,1	13,9/ 12,6	0,4/ 2,0	2,2/ 0,0

6ª Feira	Sopa	Creme de abóbora	86,0	1,7	12,4	3,2	2,6
	Prato	Feijoada à portuguesa (cenoura e couve lombarda) e forma de arroz	543,8	40,4	68,9	11,1	21,6
	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 23 a 27 de Setembro de 2013

			* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Creme de cenoura	88,2	2,4	12,2	3,3	2,8
	Prato	Arroz de atum e juliana de alface e cenoura raspada	494,2	34,2	48,7	17,4	2,6
	Sobremesa	Fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Creme de vegetais	99,8	3,5	13,9	3,4	4,2
	Prato	Frango estufado com juliana de legumes e esparguete salteado	381,6	30,6	50,8	5,6	3,8
	Sobremesa	Fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
<b>4ª Feira</b>	Sopa	De espinafres com grão-de-bico	140,4	7,4	15,9	5,1	7,2
	Prato	Arinca no forno com salada de batata	280,5	26,2	38,2	2,1	5,3
	Sobremesa	Fruta da época [valor médio] ou iogurte de aromas	62,9/ 88,7	1,0/ 5,1	13,9/ 12,6	0,4/ 2,0	2,2/ 0,0
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Creme de couve flor	89,9	2,9	12,3	3,2	2,9
	Prato	Chili de carnes com forma de arroz	517,7	36,8	74,3	7,8	5,2
	Sobremesa	Fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Creme de nabo	88,2	2,4	12,2	3,3	2,8
	Prato	Massa à italiana (massa espiral, ovo, salsichas, ervilhas e milho)	385,0	20,2	46,1	13,3	2,2
	Sobremesa	Fruta da época [valor médio] ou doce	62,9/ 296,5	1,0/ 5,8	13,9/ 52,8	0,4/ 7,1	2,2/ 1,0

\* Os valores nutricionais são por porção



Com a barriga vazia, não há alegria

		* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
<b>2ª Feira</b>	Sopa	92,6	2,4	13,3	3,3	3,7
	Prato	373,0	23,6	50,8	7,8	3,4
	Sobremesa	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	Creme de legumes					
	Empadão de arroz com carne e cenoura raspada					
	Fruta da época [valor médio]					
<b>3ª Feira</b>	Sopa	96,9	2,7	14,0	3,3	4,2
	Prato	402,7	34,6	44,2	9,2	9,4
	Sobremesa	62,9/ 296,5	1,0/ 5,8	13,9/ 52,8	0,4/ 7,1	2,2/ 1,0
	Creme de feijão verde					
	Meia desfeita de bacalhau (grão-de-bico, batata e cenoura) e salada					
	Fruta da época [valor médio] ou doce					
<b>4ª Feira</b>	Sopa	96,9	3,1	13,6	3,3	4,3
	Prato	383,4	31,6	52,2	4,7	5,2
	Sobremesa	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	Creme de alho francês					
	Massa de aves e macedónia de legumes					
	Fruta da época [valor médio]					
<b>5ª Feira</b>	Sopa	93,0	3,1	12,8	3,2	4,2
	Prato	360,9	25,4	51,6	5,3	3,7
	Sobremesa	62,9/ 88,7	1,0/ 5,1	13,9/ 12,6	0,4/ 2,0	2,2/ 0,0
	De couve lombarda					
	Pescada com molho de orégãos com arroz e salada					
	Fruta da época [valor médio] ou iogurte de aromas					
<b>6ª Feira</b>	Sopa	99,3	3,2	13,9	3,4	3,9
	Prato	495,9	37,3	63,8	10,3	6,3
	Sobremesa	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	Creme de courgette e cenoura					
	Massa à lavrador (couve, cenoura e feijão vermelho)					
	Fruta da época [valor médio]					

\* Os valores nutricionais são por porção



Com a barriga vazia, não há alegria