

## Semana de 2 a 6 de Dezembro de 2013

			* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2ª Feira	Sopa	de courgete 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	463,1	18,1	67,5	12,9	2,5
	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	espaguete de carnes com ervilhas e cenoura	322,5	25,1	40,2	6,4	5,4
	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 com feijão frade e salada de batata e feijão verde cozido	441,1	30,5	53,1	11,3	7,2
	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
5ª Feira	Sopa	de alho francês	96,9	3,1	13,6	3,3	4,3
	Prato	frango estufado com massa espiral de ervilhas e cenoura	339,7	31,5	43,2	4,6	3,1
	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	135,7	6,1	17,2	4,6	5,6
	Prato	pescada gratinada com arroz branco e salada	517,9	32,9	58,1	16,3	3,0
	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 9 a 13 de Dezembro 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	almôndegas estufadas com massa esparguete e cenoura raspada	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
<b>3ª Feira</b>	Sopa	canja com massinhas	109,1	11,6	11,4	1,7	1,3
	Prato	filetes gratinados com delícias do mar, arroz de ervilhas e salada de alface	456,4	31,5	51,7	13,0	4,2
	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>4ª Feira</b>	Sopa	de couve lombarda	93,0	3,1	12,8	3,2	4,2
	Prato	frango assado com massa de legumes (courgete e cenoura)	352,1	31,1	42,3	6,5	2,0
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
<b>5ª Feira</b>	Sopa	de nabo e couve coração	90,5	2,4	12,6	3,3	2,9
	Prato	dourado estufado com salada de batata, grão de bico e salada de alface	384,7	35,0	49,0	4,8	9,1
	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	creme de abóbora	86,0	1,7	12,4	3,2	2,6
	Prato	rancho à regional (cenoura e couve lombarda)	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

\* Os valores nutricionais são por porção



Com a barriga vazia, não há alegria

## Semana de 16 a 20 de Dezembro 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	498,1	24,1	61,8	16,9	2,5
	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	329,0	23,8	44,4	5,7	5,2
	Sobremesa	193,9	7,1	76,7	16,2	2,6
<b>4ª Feira</b>	Sopa	140,4	7,4	15,9	5,1	7,2
	Prato	512,9	36,7	73,2	7,8	4,5
	Sobremesa	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	Sobremesa	88,7	5,1	12,6	2,0	0,0
<b>5ª Feira</b>	Sopa	89,9	2,9	12,3	3,2	2,9
	Prato	278,9	25,3	36,6	3,0	3,9
	Sobremesa	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
<b>6ª Feira</b>	Sopa	88,2	2,4	12,2	3,3	2,8
	Prato	505,3	25,4	69,5	13,1	2,7
	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 23 a 27 de Dezembro de 2013

		*					
		Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)	
<b>2ª Feira</b>	Sopa	creme de legumes	92,6	2,4	13,3	3,3	3,7
	Prato	empadão de arroz com carne (cenoura e ervilhas)	369,9	23,8	51,2	7,1	4,1
	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>3ª Feira</b>	Sopa						
	Prato	- unidade encerrada -					
	Sobremesa						
<b>4ª Feira</b>	Sopa						
	Prato	<b>- NATAL -</b>					
	Sobremesa						
<b>5ª Feira</b>	Sopa	de courgete e cenoura	99,3	3,2	13,9	3,4	3,9
	Prato	filetes de pescada com arroz primavera (ervilhas e cenoura)	452,4	31,8	52,9	11,9	4,1
	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 espinafres	101,3	3,9	12,4	3,9	4,8
	Prato	massa de aves (macedónia de legumes)	328,3	28,1	45,1	4,0	4,6
	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 30 de Dezembro de 2013 a 3 de Janeiro de 2014

2ª Feira	Sopa	de feijão verde			
	Prato	arroz de atum e salada			
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]			
3ª Feira	Sopa				
	Prato	- unidade encerrada -			
	Sobremesa				
4ª Feira	Sopa				
	Prato	- Dia Mundial da Paz -			
	Sobremesa				
5ª Feira	Sopa	creme de abóbora			
	Prato	frango assado com esparguete de legumes salteado (ervilhas e cenoura)			
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]			
6ª Feira	Sopa	de nabo com couve coração			
	Prato	peixe prata no forno com delicias do mar e arroz de ervilhas			
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]			
	Sobremesa	ou iogurte de aromas			

\* 

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

96,9	2,7	14,0	3,3	4,2
505,3	25,4	69,5	13,1	2,7
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2



86,0	1,7	12,4	3,2	2,6
336,7	32,6	38,7	5,3	4,9
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

90,5	2,4	12,6	3,3	2,9
349,3	24,9	49,6	5,0	3,1
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