

## Semana de 6 a 10 de Janeiro de 2014

			* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2ª Feira	Sopa	creme de cenoura	88,2	2,4	12,2	3,3	2,8
	Prato	hambúrguer estufado com esparguete e legumes salteados [brócolos e courgete]	305,9	25,6	38,2	5,2	4,7
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
3ª Feira	Sopa	de grão-de-bico com espinafres	140,4	7,4	15,9	5,1	7,2
	Prato	douradinhos no forno com salada de batata	362,2	16,7	52,1	9,3	5,0
	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
4ª Feira	Sopa	creme de vegetais	99,8	3,5	13,9	3,4	4,2
	Prato	massa de frango com cenoura e feijão verde estufados	402,5	31,1	52,9	6,8	4,6
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
5ª Feira	Sopa	de couve flor	89,9	2,9	12,3	3,2	2,9
	Prato	filetes estufados com molho de óregãos, arroz e salada de alface	464,3	32,0	51,0	14,0	3,1
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	Sobremesa	iogurte de aromas	88,7	5,1	12,6	2,0	0,0
6ª Feira	Sopa	de nabo	88,2	2,4	12,2	3,3	2,8
	Prato	salsichas com courgete e arroz de cenoura	418,2	14,4	52,5	16,2	3,0
	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 13 a 17 de Janeiro de 2014

			* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
<b>2ª Feira</b>	Sopa	de espinafres	101,3	3,9	12,4	3,9	4,8
	Prato	massa de atum e salada	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	iogurte de aromas	88,7	5,1	12,6	2,0	0,0
<b>3ª Feira</b>	Sopa	de couve flor e cenoura	89,9	2,9	12,3	3,2	2,9
	Prato	feijoada à portuguesa com forma de arroz branco	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
<b>4ª Feira</b>	Sopa	de abóbora com massinhas	121,5	3,0	19,4	3,4	3,1
	Prato	pescada estufada com molho de salsa, arroz de ervilhas e cenoura	353,7	29,8	51,2	2,7	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
<b>5ª Feira</b>	Sopa	de vegetais com feijão branco	128,9	7,6	16,2	3,7	9,2
	Prato	frango assado com arroz de feijão verde e couve roxa	389,6	33,5	51,6	4,9	4,4
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
<b>6ª Feira</b>	Sopa	de juliana de legumes	92,6	2,4	13,3	3,3	3,7
	Prato	saladinha de bacalhau com ovo picado [ervilhas 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

\* Os valores nutricionais são por porção



Com a barriga vazia, não há alegria



## Semana de 20 a 24 de Janeiro de 2014

			* 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	carne picada de tomatada com macarronete e salada de couve roxa e milho	342,2	23,4	48,7	6,0	2,6
	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 salada de batata	399,6	33,0	41,6	10,8	6,8
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	Sobremesa	iogurte 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 estufado com ervilhas e cenoura e massa esparguete	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
5ª Feira	Sopa	creme de legumes	92,6	2,4	13,3	3,3	3,7
	Prato	peixe prata com molho de cenoura e forma de arroz	335,1	25,1	49,8	3,3	2,7
	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	de couve coração	92,8	2,5	13,0	3,4	3,0
	Prato	massa de carnes à primaveril [macedónia de legumes]	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

Semana de 27 a 31 de Janeiro de 2014

2ª Feira	Sopa	de feijão verde					
	Prato	tesourinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface					
	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
			465,1	19,2	66,9	12,9	3,3
			62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
3ª Feira	Sopa	de couve lombarda					
	Prato	carne estufada à primaveril [ervilhas e cenoura] com arroz branco					
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]					
			93,0	3,1	12,8	3,2	4,2
			378,2	23,3	52,4	7,8	4,5
			62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
4ª Feira	Sopa	de courgette					
	Prato	filetes com molho de tomate e salada de batata					
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]					
	Sobremesa	doce					
			99,3	3,2	13,9	3,4	3,9
			301,6	26,9	40,1	3,3	6,2
			62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
			296,5	5,8	52,8	7,1	1,0
5ª Feira	Sopa	de nabo com couve coração					
	Prato	rancho de carnes [couve e cenoura]					
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]					
			90,5	2,4	12,6	3,3	2,9
			373,5	29,1	39,6	10,9	7,6
			62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
6ª Feira	Sopa	creme de abóbora					
	Prato	pescada estufada com cenoura e delícias do mar e arroz de ervilhas					
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]					
	Sobremesa	iogurte de aromas					
			86,0	1,7	12,4	3,2	2,6
			450,6	29,2	53,0	12,9	4,1
			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