

## Semana de 3 a 7 de Março de 2014

		* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2ª Feira	Sopa	96,9	2,7	14,0	3,3	4,2
	Prato	371,1	24,5	50,1	7,4	3,4
	Sobremesa	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
3ª Feira	Sopa	92,6	2,4	13,3	3,3	3,7
	Prato	305,9	25,6	38,2	5,2	4,7
	Sobremesa	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
4ª Feira	Sopa	93,0	3,1	12,8	3,2	4,2
	Prato	519,8	32,5	59,0	16,3	2,9
	Sobremesa	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	Sobremesa	88,7	5,1	12,6	2,0	0,0
5ª Feira	Sopa	90,5	2,4	12,6	3,3	2,9
	Prato	364,9	34,5	42,1	6,0	4,5
	Sobremesa	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
6ª Feira	Sopa	121,5	3,0	19,4	3,4	3,1
	Prato	409,4	30,6	59,6	4,7	8,8
	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

		* 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	433,6	24,2	54,6	12,6	3,0
	Sobremesa	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
<b>3ª Feira</b>	Sopa	121,5	3,0	19,4	3,4	3,1
	Prato	358,7	32,1	42,3	6,8	2,9
	Sobremesa	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
<b>4ª Feira</b>	Sopa	140,4	7,4	15,9	5,1	7,2
	Prato	378,7	31,5	38,1	10,6	4,4
	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	517,4	36,8	74,3	7,8	5,2
	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	368,8	27,3	56,9	2,9	4,7
	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 17 a 21 de Março de 2014

			* 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	empadão de arroz de cenoura com carne	348,6	23,6	50,1	5,4	2,8
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
3ª Feira	Sopa	de feijão verde	96,9	2,7	14,0	3,3	4,2
	Prato	meia desfeita de bacalhau (grão de bico, batata e cenoura) e salada	314,8	26,2	42,4	4,0	9,1
	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
4ª Feira	Sopa	de alho francês	96,9	3,1	13,6	3,3	4,3
	Prato	massa de aves (macedónia de legumes)	403,4	36,5	46,5	7,5	6,5
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
5ª Feira	Sopa	de courgete e cenoura	99,3	3,2	13,9	3,4	3,9
	Prato	massa à italiana (massa espiral, ovo, salsichas, ervilhas e milho)	503,6	25,6	58,8	17,7	4,9
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
6ª Feira	Sopa	de courgete e cenoura	99,3	3,2	13,9	3,4	3,9
	Prato	pescada com molho de tomate e salsa e arroz de pimentos	348,2	26,2	42,4	4,0	9,1
	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

\* Os valores nutricionais são por porção



Com a barriga vazia, não há alegria

## Semana de 24 a 28 de Março de 2014

### 2ª Feira

Sopa de courgete e cenoura  
Prato tesourinhos de peixe no forno com arroz à primavera (cenoura, ervilhas e milho)  
Sobremesa fruta da época [valor médio]

* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
99,3	3,2	13,9	3,4	3,9
495,8	19,7	73,4	13,2	4,3
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

### 3ª Feira

Sopa de vegetais  
Prato esparguete de carnes com ervilhas e cenoura  
Sobremesa fruta da época [valor médio]

99,8	3,5	13,9	3,4	4,2
358,2	27,5	46,5	6,9	5,2
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

### 4ª Feira

Sopa creme de legumes com massinhas  
Prato atum com feijão frade e salada de batata e alface  
Sobremesa fruta da época [valor médio]  
Sobremesa iogurte de aromas

121,5	3,0	19,4	3,4	3,1
443,5	31,2	52,7	11,4	7,1
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
88,7	5,1	12,6	2,0	0,0

### 5ª Feira

Sopa de alho francês  
Prato perninha de frango estufada com esparguete de ervilhas e cenoura raspada  
Sobremesa fruta da época [valor médio]

96,9	3,1	13,6	3,3	4,3
361,7	33,0	39,9	7,4	5,4
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

### 6ª Feira

Sopa de grão de bico com couve coração  
Prato pescada gratinada com arroz de cenoura e couve de bruxelas  
Sobremesa fruta da época [valor médio]  
Sobremesa doce [valor médio]

135,7	6,1	17,2	4,6	5,6
525,9	32,7	59,8	16,6	3,7
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
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 31 de Março a 4 de Abril de 2014

2ª Feira

Sopa creme de cenoura  
Prato hambúrguer estufado com esparguete e legumes salteados (brócolos e courgete)  
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
314,9	25,6	38,2	6,2	4,7
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

3ª Feira

Sopa de grão de bico com espinafres  
Prato filetes dourados no forno com arroz e salada  
Sobremesa fruta da época [valor médio]  
Sobremesa doce

140,4	7,4	15,9	5,1	7,2
348,2	25,5	51,2	4,0	3,0
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
296,5	5,8	52,8	7,1	1,0

4ª Feira

Sopa creme de vegetais  
Prato massa de frango (cenoura e feijão verde estufados)  
Sobremesa fruta da época [valor médio]

99,8	3,5	13,9	3,4	4,2
363,3	32,9	40,4	7,4	5,5
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

5ª Feira

Sopa de couve flor  
Prato pescada cozida com arroz de ervilhas  
Sobremesa fruta da época [valor médio]  
Sobremesa logurte de aromas

89,9	2,9	12,3	3,2	2,9
433,4	31,4	50,9	10,9	3,1
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
88,7	5,1	12,6	2,0	0,0

6ª Feira

Sopa de nabo  
Prato saladinha de atum com feijão frade e ovo  
Sobremesa fruta da época [valor médio]

88,2	2,4	12,2	3,3	2,8
403,2	29,1	41,8	12,8	5,6
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

\* Os valores nutricionais são por porção



Com a barriga vazia, não há alegria