



UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Semana de 7 a 11 de Outubro de 2013

		* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)	
2ª Feira	Sopa	de feijão verde	96,9	2,7	14,0	3,3	4,2
	Prato	arroz de atum com salada	403,6	23,5	49,8	11,7	3,0
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
3ª Feira	Sopa	de couve lombarda	93,0	3,1	12,8	3,2	4,2
	Prato	feijoada à portuguesa com forma de arroz	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
4ª Feira	Sopa	canja com massinhas	109,1	11,6	11,4	1,7	1,3
	Prato	douradinhos no forno com salada de batata (cenoura e feijão verde)	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	ou doce [valor médio]	296,5	5,8	52,8	7,1	1,0
5ª Feira	Sopa	creme de abóbora	86,0	1,7	12,4	3,2	2,6
	Prato	frango no forno com esparguete e legumes salteados	336,4	31,2	42,6	4,6	2,5
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
6ª Feira	Sopa	de nabo com couve coração	90,5	2,4	12,6	3,3	2,9
	Prato	peixe prata no forno com delícias do mar, arroz branco e cenoura raspada	448,6	29,4	52,6	12,8	3,4
	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 14 a 18 de Outubro de 2013

* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
88,2	2,4	12,2	3,3	2,8
305,9	25,6	38,2	5,2	4,7
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
140,4	7,4	15,9	5,1	7,2
339,9	25,8	50,1	3,4	3,2
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
296,5	5,8	52,8	7,1	1,0
99,8	3,5	13,9	3,4	4,2
402,5	31,1	52,9	6,8	4,6
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
89,9	2,9	12,3	3,2	2,9
419,7	31,8	46,6	11,2	4,8
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
88,7	5,1	12,6	2,0	0,0
88,2	2,4	12,2	3,3	2,8
422,8	14,1	53,1	16,6	4,0
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

2ª Feira

- Sopa creme de cenoura
- Prato hambúrguer estufado com esparguete e legumes salteados (brócolos e curgete)
- Sobremesa fruta da época [valor médio]

3ª Feira

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

4ª Feira

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

5ª Feira

- Sopa de couve flor
- Prato filetes panados no forno com salada de batata
- Sobremesa fruta da época [valor médio]
- Sobremesa ou iogurte de aromas

6ª Feira

- Sopa de nabo
- Prato salsichas com cogumelos e arroz de cenoura
- Sobremesa fruta da época [valor médio]

* Os valores nutricionais são por porção



Com a barriga vazia, não há alegria



UNISELF
TÉCNICOS DE ALIMENTAÇÃO

Semana de 21 a 25 de Outubro de 2013

2ª Feira	Sopa	de espinafres			
	Prato	massa de atum			
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]			
	Sobremesa	ou iogurte de aromas			
3ª Feira	Sopa	de couve flor e cenoura			
	Prato	carne estufada com arroz branco e salada			
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]			
4ª Feira	Sopa	de abóbora com massinhas			
	Prato	saladinha de bacalhau com ovo picado (ervilhas e cenoura)			
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]			
	Sobremesa	ou doce [valor médio]			
5ª Feira	Sopa	de vegetais com feijão branco			
	Prato	frango assado com arroz de feijão verde e couve roxa			
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]			
6ª Feira	Sopa	de juliana de legumes			
	Prato	cação estufado com arroz de ervilhas e cenoura			
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]			

	Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
	101,3	3,9	12,4	3,9	4,8
	398,3	24,3	47,5	12,4	2,3
	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	88,7	5,1	12,6	2,0	0,0
	89,9	2,9	12,3	3,2	2,9
	347,3	23,5	50,4	5,2	3,3
	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	121,5	3,0	19,4	3,4	3,1
	330,3	31,2	37,1	5,9	4,9
	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	296,5	5,8	52,8	7,1	1,0
	128,9	7,6	16,2	3,7	9,2
	389,6	33,5	51,6	4,9	4,4
	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
	92,6	2,4	13,3	3,3	3,7
	353,7	29,8	51,2	2,7	4,1
	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 28 de Outubro a 1 de Novembro de 2013

2ª Feira	Sopa	de curgete e cenoura			
	Prato	carne picada de tomatada com macarronete e salada de couve roxa			
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]			
3ª Feira	Sopa	de alho francês			
	Prato	lombinhos de pescada com molho de cenoura e salada de batata			
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]			
	Sobremesa	ou iogurte de aromas			
4ª Feira	Sopa	de grão-de-bico com couve coração			
	Prato	frango estufado com ervilhas e cenoura e puré de batata			
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]			
5ª Feira	Sopa	creme de legumes			
	Prato	pescada com molho de cenoura e forma de arroz			
	Sobremesa	fruta da época [valor médio]			
	Sobremesa	ou doce [valor médio]			
6ª Feira	Sopa	de couve coração			
	Prato	massa de carnes à primaveril (macedónia de legumes)			
	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
316,4	24,2	42,9	5,4	1,9
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
96,9	3,1	13,6	3,3	4,3
399,6	33,0	41,6	10,8	6,8
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
88,7	5,1	12,6	2,0	0,0
135,7	6,1	17,2	4,6	5,6
326,6	33,8	38,5	3,7	5,3
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
92,6	2,4	13,3	3,3	3,7
335,1	25,1	49,8	3,3	2,7
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
296,5	5,8	52,8	7,1	1,0
92,8	2,5	13,0	3,4	3,0
378,6	30,4	43,7	8,7	8,9
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

* Os valores nutricionais são por porção



Com a barriga vazia, não há alegria