

Semana de 5 a 9 de Maio de 2014

2ª -feira

Sopa de abóbora com massinhas
Prato arroz de atum com alface e milho
Sobremesa fruta da época

3ª -feira

Sopa de espinafres
Prato massa de carnes à lavrador [couve e feijão]
Sobremesa fruta da época

4ª -feira

Sopa de courgette com cenoura
Prato lombinhos de pescada gratinados com arroz de couve flor e ervilhas
Sobremesa fruta da época ou iogurte de aromas

5ª -feira

Sopa de juliana de legumes
Prato jardineira de frango [macedónia de legumes]
Sobremesa fruta da época

6ª -feira

Sopa de feijão vermelho com vegetais
Prato pescada cozida com molho de cenoura e arroz de couve
Sobremesa fruta da época ou doce

* kcal	Prot (g)	HC (g)	Lip (g)	Fib (g)
121,5	3,0	19,4	3,4	3,1
419,1	36,4	52,3	15,0	7,6
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
101,3	3,9	12,4	3,9	4,8
478,2	36,9	67,9	6,7	7,2
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
99,3	3,2	13,9	3,4	3,9
480,3	33,5	53,5	14,0	4,4
62,9/88,7	1,0/5,1	13,9/12,6	0,4/2,0	2,2/0,0
92,6	2,4	13,3	3,3	3,7
326,2	32,7	39,7	3,6	5,9
62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
133,7	7,0	18,4	3,7	4,4
431,5	30,3	49,5	11,8	1,7
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 12 a 16 de Maio de 2014

			* kcal	Prot (g)	HC (g)	Lip (g)	Fib (g)
2ª-feira	Sopa	de cenoura com massinhas	121,5	3,0	19,4	3,4	3,1
	Prato	fusilli de cenoura à bolonhesa	314,9	22,3	43,8	5,7	2,2
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
3ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com vegetais	133,7	7,0	18,4	3,7	4,4
	Prato	peixe prata estufado com molho de orégãos e arroz primavera [ervilhas, milho e cenoura]	393,9	29,0	55,9	5,4	4,1
	Sobremesa	fruta da época 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 flor e cenoura	89,9	2,9	12,3	3,2	2,9
	Prato	frango assado com massa esparguete de legumes [jardineira de legumes]	370	36,7	44,1	4,7	9,2
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
5ª-feira	Sopa	de espinafres	101,3	3,9	12,4	3,9	4,8
	Prato	bacalhau à Gomes de Sá e juliana de alface	247,2	19,4	35,8	2,5	4,2
	Sobremesa	fruta da época 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	de juliana de legumes	92,6	2,4	13,3	3,3	3,7
	Prato	feijoada à brasileira [carne de porco aos cubos, couve lombarda e cenoura] com forma de arroz branco	601,9	37,8	92,0	8,7	7,9
	Sobremesa	fruta da época	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 19 a 23 de Maio de 2014

			* kcal	Prot (g)	HC (g)	Lip (g)	Fib (g)
2ª-feira	Sopa	de courgette e cenoura	99,3	3,2	13,9	3,4	3,9
	Prato	tesourinhos no forno com arroz de ervilhas	461,6	18,7	66,6	12,8	3,1
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
3ª-feira	Sopa	de espinafres e feijão frade	139,6	8,3	16,9	4,2	6,1
	Prato	esparguete de aves [frango e peru] com ervilhas e cenoura	356,3	35,4	42,2	4,6	7,7
	Sobremesa	fruta da época	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	atum com salada russa e alface	344,9	24,9	34,3	11,7	7,2
	Sobremesa	fruta da época 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	de alho francês	96,9	3,1	13,6	3,3	4,3
	Prato	bifinhos de frango estufados com macarronete de feijão verde	300,9	26,6	38,4	4,1	4,4
	Sobremesa	fruta da época	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	abrótea gratinada com arroz de tomate e ervilhas	352,5	26,3	50,1	4,6	3,4
	Sobremesa	fruta da época 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 26 a 30 de Maio de 2014

			* kcal	Prot (g)	HC (g)	Lip (g)	Fib (g)
2ª-feira	Sopa	de feijão verde	96,9	2,7	14,0	3,3	4,2
	Prato	almôndegas estufadas com esparguete de cenoura	323,8	25,9	40,6	6,1	5,1
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
3ª-feira	Sopa	canja com massinhas	109,1	11,6	11,4	1,7	1,3
	Prato	pescada cozida com ovo e saladinha de batata [macedónia de legumes]	335	28,3	37,9	7,4	5,8
	Sobremesa	fruta da época 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	3,1	12,8	3,2	4,2
	Prato	frango assado com massa espiral e legumes [brócolos e milho]	360,3	35,5	41,9	5,1	4,2
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2
5ª-feira	Sopa	de nabo com couve coração	90,5	2,4	12,6	3,3	2,9
	Prato	filetes gratinados com delícias do mar e arroz de cenoura aos cubos e salada de alface	365,8	28,1	50,8	5,0	3,7
	Sobremesa	fruta da época 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	1,7	12,4	3,2	2,6
	Prato	rancho de carnes à regional [cenoura e couve lombarda]	373,5	29,1	39,6	10,9	7,6
	Sobremesa	fruta da época	62,9	1,0	13,9	0,4	2,2

* os valores nutricionais são por porção



com a barriga vazia, não há alegria