

2ª Feira

- Sopa Hortaliça
- Prato Empadão de peixe com legumes
- Salada Alface/cebola
- Sobremesa Fruta da época

3ª Feira

- Sopa Abóbora com cenoura
- Prato Almôndegas estufadas com massa esparguete
- Salada Couve roxa/cenoura
- Sobremesa Fruta da época

4ª Feira

- Sopa Couve coração
- Prato Calamares à Romana (molho de tomate) com arroz branco
- Salada Hortaliça/cenoura
- Sobremesa Fruta da época

5ª Feira

- Sopa Juliana
- Prato Rancho à Portuguesa (carne de vaca, porco, frango, grão de bico e massa macarronete)
- Salada Milho/cenoura
- Sobremesa Fruta da época ou iogurte

6ª Feira

- Sopa De feijão verde
- Prato Filetes no forno com arroz de ervilhas
- Salada Cebola/alface
- Sobremesa Fruta da época

*

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
104	3	18	2	3
440	39	49	9	18
5	0	1	0	0
92	0	21	0	3

100	2	17	2	2
457	38	55	8	5
13	1	3	0	2
92	0	21	0	3

110	3	19	2	4
503	34	73	8	3
26	2	4	0	4
92	0	21	0	3

115	3	20	2	4
734	56	82	19	17
45	1	9	1	2
92/10 7	0/6	21/ 16	0/2	3/ 0

111	3	2	19	4
361	35	42	5	18
5	0	1	0	0
92	0	21	0	3

* Os valores nutricionais são por porção

Uma alimentação saudável para uma vida saudável...

Semana de 21 a 25 de maio de 2012

*

2ª Feira

Sopa Creme de cenoura
Prato Hambúrguer com molho à salsicheiro e massa espiral
Salada Jardineira de legumes
Sobremesa Fruta da época

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
110	3	19	2	4
569	29	62	23	6
27	2	4	0	3
92	0	21	0	3

3ª Feira

Sopa Juliana
Prato Pescada no forno com arroz de cenoura
Salada Cenoura ralada/couve roxa
Sobremesa Fruta da época

115	3	20	2	4
332	31	34	7	14
13	1	3	0	2
92	0	21	0	3

4ª Feira

Sopa Couve flor
Prato Ovo mexido com fiambre e arroz
Salada Alface/couve roxa
Sobremesa Fruta da época

104	3	18	2	3
416	21	32	22	1
7	1	1	0	1
92	0	21	0	3

5ª Feira

Sopa Lombarda
Prato Peixe prata no forno com arroz de cenoura
Salada Cenoura e ervilhas
Sobremesa Fruta da época

105	3	18	2	3
503	33	72	7	3
24	2	4	0	3
92	0	21	0	3

6ª Feira

Sopa Feijão com couve
Prato Massa à Lavrador (carne vaca, porco, frango, feijão vermelho)
Salada Couve roxa/pepino
Sobremesa Fruta da época ou gelatina

206	11	35	2	12
685	58	76	16	24
9	1	1	0	1
92/10 9	0/2	21/ 26	0/0	3/ 0

* Os valores nutricionais são por porção



Saber Comer para Melhor Viver...

Semana de 28 de maio a 01 de junho de 2012

2ª Feira

- Sopa Creme de abóbora com feijão verde
- Prato Almofadinhas de atum no forno com arroz de tomate
- Salada Macedónia de legumes
- Sobremesa Fruta da época

*

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
111	3	19	2	4
654	15	104	18	4
192	7	39	0	8
92	0	21	0	3

3ª Feira

- Sopa Alho francês com lombardo
- Prato Esparguete à Bolonesa
- Salada Pepino/cenoura
- Sobremesa Fruta da época ou gelatina

111	3	19	2	4
600	37	55	25	5
9	0	1	0	1
92/109	0/2	21/26	0/0	3/0

4ª Feira

- Sopa Repolho
- Prato Pataniscas de bacalhau com arroz de legumes
- Salada Couve roxa/cenoura
- Sobremesa Fruta da época

112	3	19	2	4
439	35	49	11	6
13	1	3	0	2
92	0	21	0	3

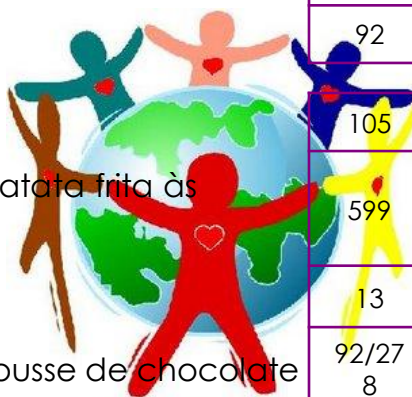
5ª Feira

- Sopa Creme de couve flor
- Prato Feijoada à Portuguesa (carne vaca, porco, frango, feijão branco)
- Salada Juliana de alface
- Sobremesa Fruta da época

104	3	18	2	3
554	54	38	21	21
3	0	0	0	0
92	0	21	0	3

6ª Feira

- Sopa Couve
- Prato Frango assado com batata frita às rodelas
- Salada Couve roxa/cenoura
- Sobremesa Fruta da época ou mousse de chocolate



105	3	18	2	3
599	41	46	27	4
13	1	3	0	2
92/278	0/10	21/31	0/13	3/2

*

Os valores nutricionais são por porção **DIA MUNDIAL DA CRIANÇA**

Que a comida seja teu alimento e o alimento tua medicina." (Hipócrates)



Semana de 04 a 08 de junho de 2012

*

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

2ª Feira

Sopa	Couve branca
Prato	Arroz de atum
Salada	Cenoura raspada/milho
Sobremesa	Fruta da época

105	3	18	2	3
436	32	33	19	2
45	1	9	1	2
92	0	21	0	3

3ª Feira

Sopa	Lombardo
Prato	Ovos mexidos com fiambre e arroz
Salada	Cebola/alface
Sobremesa	Fruta da época

105	3	18	2	3
416	21	32	22	1
5	0	1	0	0
92	0	21	0	3

4ª Feira

Sopa	Nabo com abóbora
Prato	Pescada gratinada com puré
Salada	Cenoura raspada/milho
Sobremesa	Fruta da época

108	3	19	2	3
405	40	47	5	19
45	1	9	1	2
92	0	21	0	3

5ª Feira

Sopa	
Prato	
Salada	
Sobremesa	

Feriado

6ª Feira

Sopa	Juliana
Prato	Peixe à Brás (batata palha e ovo)
Salada	Cebola/cenoura
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte

115	3	20	2	4
365	37	34	8	15
5	0	1	0	0
92/10 7	0/6	21/ 16	0/2	3/ 0

* Os valores nutricionais são por porção

