

2ª Feira

Sopa	Repolho
Prato	Hambúrguer de aves no forno com arroz
Salada	Alface/Cenoura/Pepino
Sobremesa	Fruta da época

3ª Feira

Sopa	Abóbora com cenoura
Prato	Macarronete de Atum com molho de tomate
Salada	Couve roxa/Cenoura/Alface
Sobremesa	Fruta da época

4ª Feira

Sopa	Couve coração
Prato	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de porco, carne de vaca) com arroz
Salada	Hortaliça/Cenoura
Sobremesa	Fruta da época

5ª Feira

Sopa	Juliana
Prato	Rissóis de pescada com arroz de ervilhas
Salada	Milho/Alface/Cenoura
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte

6ª Feira

Sopa	Grão
Prato	Carne de porco assada com esparguete
Salada	Pepino/Cebola/Alface
Sobremesa	Fruta da época

*

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
112	3,1	19,2	2,4	3,7
605	28,5	70,9	22	4,3
2/5/4	0,4/0,1/0,3	0,1/1/0,3	0/0/0,1	0/0,6/0,1
92	0	21	0	3,2
100	2,4	17,4	2,2	2,4
571	38,9	57	20	5,6
5/5/2	0,5/0,1/0,4	0,9/1/0,1	0/0/0	0,8/0,6/3
92	0	21	0	3,2
110	3,1	18,9	2,3	3,5
870	58,7	103,4	24,2	4,6
12/5	2/0,1	1/1	0,1/0	2/0,6
92	0	21	0	3,2
115	3,7	19,8	2,4	4,0
525	13,9	74,3	18,2	5,6
40/2/5	1/0,4/0,1	8/0,1/1	1/0/0	1/3,2/0,6
92/107	0/5,6	21/1,6	0/2	3/0
210	11,3	35	2,6	12
267	9,1	53	1,4	3,8
4/4/2	0,3/0,2/0,4	0,3/0,7/0,1	0,1/0/0	0,1/0,3/0,1
92	0	21	0	3,2

* Os valores nutricionais são por porção



Tenta adivinhar...

Sabes o que se comemora no dia 16 de Outubro?