

2ª Feira

Sopa Creme de cenoura
 Prato Salada de peixe com legumes (peixe desfiado com batata cozida aos cubos, cenoura, ervilha e feijão verde)
 Salada Jardineira de legumes
 Sobremesa Fruta da época

3ª Feira

Sopa Juliana
 Prato Esparguete à Bolonhesa
 Salada Cenoura ralada/Alface/Couve roxa
 Sobremesa Fruta da época

4ª Feira

Sopa Couve flor
 Prato Rolo de pescada panado no forno com arroz
 Salada Cenoura ralada/Alface/Couve roxa
 Sobremesa Fruta da época

5ª Feira

Sopa
 Prato FERIADO
 Salada
 Sobremesa

6ª Feira

Sopa Feijão com couve
 Prato Frango assado com macarronete
 Salada Tomate e cenoura raspada
 Sobremesa Fruta da época ou gelatina

*

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
110	3,0	19,1	2,4	3,6
323	28	40,9	4,5	17,9
27	2,2	3,7	0,2	3,4
92	0	21	0	3,2
115	3,7	19,8	2,4	4
600	36,7	55,2	25	4,6
5/2/5	0,1/0,4/0,5	1/0,1/1	0/0/0	0,6/0,30,8
92	0	21	0	3,2
104	3,2	17,6	2,1	2,7
304	5,6	2,3	63,2	1,9
7/2/5	0,2/0,4/0,5	2/0,1/0,9	0/0/0	0/0,3/0,8
92	0	21	0	3,2
210	11,3	35,3	2,6	12
649	44	54	27,7	4,2
7/5	0,3/0,1	1/1	0,1/0	0,4/0,6
92/109	0/2	21/26	0/0	3/0

* Os valores nutricionais são por porção

Com a barriga vazia, não há alegria