

5 a 9 de dezembro de 2011

*

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
111	3,2	19,1	2,3	3,8
557	24,1	63,3	22,2	1,9
191	7,5	38,7	0,3	7,5
92	0	21	0	3,2
111	3,5	18,7	2,3	3,8
521	38	75,2	6,6	13,8
2/4/5	0,4/0,3/0,1	0,1/0,3/1	0/0,1/0	0/0,1/0,6
92	0	21	0	3,2
240	11	38,5	4,5	8,8
770	59	92,2	17,4	23,9
13	1,1	1,3	0,4	1,2
92/150	0/5	27/17	0/6	3/2
103	3,1	17,7	2,1	2,5
646	42,1	64,2	23,6	2,3
12/5	2/0,1	1/1	0,1/0	2/0,6
92	0	21	0	3,2

2ª Feira

Sopa Creme de abóbora com feijão verde
Prato Ovo mexido com fiambre e arroz
Salada Macedónia de legumes
Sobremesa Fruta da época

3ª Feira

Sopa Alho francês com lombardo
Prato Meia desfeita de bacalhau (bacalhau desfiado, grão, batata, cebola)
Salada Alface/Pepino/Cenoura
Sobremesa Fruta da época

4ª Feira

Sopa Grão com nabiças
Prato Massa de carnes com feijão (carne de vaca, porco, frango, massa cortada e feijão vermelho)
Salada Couve de bruxelas
Sobremesa Fruta da época ou pudim

5ª Feira

Sopa
Prato FERIADO
Salada
Sobremesa

6ª Feira

Sopa Creme de couve flor
Prato Empadão de arroz e atum
Salada Hortaliça e cenoura cozida
Sobremesa Fruta da época

* Os valores nutricionais são por porção



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