



Semana de 13 a 17 de janeiro de 2014

13/jan

Segunda-Feira			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
	Sopa	Couve-flor com cenoura	55 Kcal	885 Kcal
	Prato	Carne à Bolonhesa	641 Kcal	
	Vegetais	Couve roxa, ervilhas e tomate	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

14/jan

Terça-Feira				777 Kcal
	Sopa	Horta	203 Kcal	
	Prato	Barrinhas de pescada panadas no forno com arroz de legumes	440 Kcal	
	Vegetais	Alface, pepino e tomate	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	55 99	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

15/jan

Quarta-Feira				855 Kcal
	Sopa	Crema de abóbora com espinafres	54 Kcal	
	Prato	Febras de porco de cebolada com massa e ervilhas	567 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve roxa e milho	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

16/jan

Quinta-Feira				718 Kcal
	Sopa	Caldo verde	189 Kcal	
	Prato	Tranches de solha gratinados com batata e brócolos cozidos	397 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e pepino	10 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme	55 65	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

17/jan

Sexta-Feira				848 Kcal
	Sopa	Juliana	109 Kcal	
	Prato	Stroganoff de frango com arroz e legumes estufados (feijão-verde e cenoura)	505 Kcal	
	Vegetais	Milho, pimento e tomate	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

Média Semanal