

Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2014

Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2014			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
03/fev				
Segunda-Feira	Sopa	Couve lombarda	67 Kcal	657 Kcal
	Prato	Filetes de pescada fritos com salada russa	395 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve roxa e pepino	18 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
04/fev				
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com ervilhas	55 Kcal	803 Kcal
	Prato	Arroz de aves (frango e peru)	554 Kcal	
	Vegetais	Beterraba, cenoura e tomate	17 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
05/fev				
Quarta-Feira	Sopa	Grão com nabiças	220 Kcal	961 Kcal
	Prato	Gratinado de bacalhau com batata, lombarda e molho bechamel	560 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve roxa e milho	59 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim	55 88	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
06/fev				
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde	100 Kcal	841 Kcal
	Prato	Lombo de porco assado e massa fusilli com couve-flor	550 Kcal	
	Vegetais	Alface, pepino e tomate	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
07/fev				
Sexta-Feira	Sopa	Juliana	109 Kcal	764 Kcal
	Prato	Lombos de cação estufados com arroz de legumes (milho, feijão verde e cenoura)	515 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve em juliana e tomate	18 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55 88	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

Média Semanal