

Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2014

10/fev

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Sopa de espinafres	93 Kcal	745 Kcal
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos e arroz	419 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, milho e tomate	56 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

11/fev

Terça-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e <i>courgette</i>	61 Kcal	696 Kcal
	Prato	Bacalhau com broa	495 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e pepino	18 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55   88	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

12/fev

Quarta-Feira	Sopa	Couve lombarda	67 Kcal	849 Kcal
	Prato	Peru estufado com legumes (feijão-verde e cenoura) com esparguete	587 Kcal	
	Vegetais	Pepino, pimento verde e tomate	18 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

13/fev

Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortalíça (couve branca)	220 Kcal	725 Kcal
	Prato	Pescada estufada com puré de batata	367 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate	16 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	55   168	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

14/fev

Sexta-Feira	Sopa	Sopa de abóbora com massinhas	120 Kcal	968 Kcal
	Prato	Arroz à Valenciana	659 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e couve-de-bruxelas	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	