



Semana de 17a 21 de fevereiro de 2014

17/fev

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Caldo verde	189 Kcal	1039 Kcal
	Prato	Empadão de atum com arroz, ervilhas e cenoura	659 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e tomate	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

18/fev

Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	78 Kcal	837 Kcal
	Prato	Febras de porco gratinadas com estufado de cenoura e tomate e massa fusili	567 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e couve roxa	15 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

19/fev

Quarta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	222 Kcal	873 Kcal
	Prato	Tortilha de peixe prata com cebola e alho francês	470 Kcal	
	Vegetais	Courgette, milho e tomate	59 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	55   99	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

20/fev

Quinta-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	93 Kcal	1310 Kcal
	Prato	Rancho (porco e frango aos cubos, grão, massa cotovelo e couve lombarda)	1022 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve roxa e pimento verde	18 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

21/fev

Sexta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde	55 Kcal	774 Kcal
	Prato	Carapau fritos com arroz de tomate	583 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte	55   100	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	