

Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2014

Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2014			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
24/fev				
Segunda-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	121 Kcal	1008 Kcal
	Prato	Almôndegas estufadas com espirais	694 Kcal	
	Vegetais	Beterraba, cenoura e pepino	16 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
25/fev				
Terça-Feira	Sopa	Grão com espinafres	225 Kcal	865 Kcal
	Prato	Cavala de cebolada com batata salteada	504 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve roxa e tomate	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme	55 65	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
26/fev				
Quarta-Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura	55 Kcal	842 Kcal
	Prato	Carne de porco assada fatiada com arroz de cenoura	550 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e milho	60 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
27/fev				
Quinta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve-lombarda	199 Kcal	854 Kcal
	Prato	Arroz enriquecido com ovo, calamares, cogumelos, cenoura e ervilhas	520 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, couve-de-bruxelas e tomate	13 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55 88	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
28/fev				
Sexta-Feira	Sopa	Creme de legumes	78 Kcal	691 Kcal
	Prato	Frango gratinado com molho de cogumelos e macarronete	422 Kcal	
	Vegetais	Couve roxa, pimento verde e tomate	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

Média Semanal