

Semana de 3 a 7 de Março de 2014
03/mar

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês e <i>courgette</i>	61 Kcal	764 Kcal
	Prato	Massa fusili do mar (pescada, camarão, cenoura e ervilhas)	469 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e milho	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

04/mar

Terça-Feira	Sopa	Lavrador	224 Kcal	950 Kcal
	Prato	Peru estufado com arroz	533 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, pepino e tomate	16 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

05/mar

Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde	100 Kcal	649 Kcal
	Prato	Abrótea no forno com puré e brócolos cozidos	374 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve roxa e milho	53 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce	55 119	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

06/mar

Quinta-Feira	Sopa	Espinafres com cenoura	93 Kcal	851 Kcal
	Prato	Costeletas no forno e esparguete	567 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, couve em juliana e tomate	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

07/mar

Sexta-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	222 Kcal	1205 Kcal
	Prato	Lombinhos de salmão no forno com salada de arroz (macedónia de legumes)	792 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, couve roxa e tomate	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

Média Semanal