

Semana de 10 a 14 de Março de 2014
10/mar

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora com ervilhas	55 Kcal	733 Kcal
	Prato	Hambúrguer no forno com molho de tomate e arroz de legumes (cenoura e tomate)	503 Kcal	
	Vegetais	Beterraba, <i>courgette</i> e milho	53 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	55 99	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

11/mar

Terça-Feira	Sopa	Nabiças com feijão-frade	203 Kcal	947 Kcal
	Prato	Tranches de pescada gratinados com cotovelos salteados e macedónia de legumes	555 Kcal	
	Vegetais	Alface, pepino e tomate	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

12/mar

Quarta-Feira	Sopa	Feijão com espinafres	201 Kcal	1090 Kcal
	Prato	Arroz de carnes mistas	657 Kcal	
	Vegetais	Couve roxa, pimento verde e milho	55 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

13/mar

Quinta-Feira	Sopa	Brócolos	89 Kcal	665 Kcal
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	454 Kcal	
	Vegetais	Beterraba, cenoura e couve em juliana		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com fruta	55 89	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

14/mar

Sexta-Feira	Sopa	Creme de couve-flor	95 Kcal	764 Kcal
	Prato	Frango assado com esparguete	480 Kcal	
	Vegetais	<i>Courgette</i> , pepino e tomate	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

Média Semanal