



Semana de 17 a 21 de Março de 2014

17/mar

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Caldo-verde	189 Kcal	839 Kcal
	Prato	Filetes de pescada gratinados com molho de tomatada e puré	411 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e milho	62 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

18/mar

Terça-Feira	Sopa	Creme de cenoura	84 Kcal	833 Kcal
	Prato	Tirinhas porco de cebolada com arroz de ervilhas	617 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve roxa e pepino	10 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55   88	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

19/mar

Quarta-Feira	Sopa	Primavera	88 Kcal	876 Kcal
	Prato	Bacalhau à Brás	601 Kcal	
	Vegetais	Beterraba, <i>courgette</i> e tomate	10 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

20/mar

Quinta-Feira	Sopa	Juliana	109 Kcal	977 Kcal
	Prato	Arroz de pato no forno à Antiga	687 Kcal	
	Vegetais	Pimento verde, milho e tomate	59 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim	55   88	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

21/mar

Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça	220 Kcal	997 Kcal
	Prato	Massa de atum com legumes (cenoura, couve e ervilhas)	539 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve roxa e milho	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

Média Semanal