

**Semana de 24 a 27 de Março de 2014**
**24/mar**

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa repolho	67 Kcal	<b>872 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Omelete de brócolos com chouriço no forno com arroz	614 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, pepino e tomate	14 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	

**25/mar**

<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de alho francês	170 Kcal	<b>989 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Gratinado de atum com massa	614 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Beterraba, couve de Bruxelas e tomate	28 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	

**26/mar**

<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	78 Kcal	<b>892 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Carne de porco à Alentejana	677 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, cenoura e couve roxa	15 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	55   99	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	

**26/mar**

<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Camponesa	216 Kcal	<b>408 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Lombos de pescada no forno com pão ralado e arroz		
	<b>Vegetais</b>	Alface, pimento verde e tomate	15 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	

**27/mar**

<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com espinafres	54 Kcal	<b>774 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Perna de frango gratinada com molho de cogumelos e esparguete salteado	536 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, cenoura e milho	62 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	55   168	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	

**Média Semanal**