

*

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
111	3	19	2	4
766	52	90	21	10
14	1	2	0	2
92	0	21	0	3
111	3	18	3	4
623	54	61	17	9
24	2	3	0	3
92	0	21	0	3
110	3	19	2	4
393	33	54	4	4
15	1	3	0	1
92/10 7	0/6	21/ 16	0/2	3/ 0
115	3	20	2	4
554	54	38	21	21
26	2	4	0	4
92	0	21	0	3
111	3	2	19	4
305	28	34	6	13
46	2	8	1	2
92	0	21	0	3

2ª Feira

Sopa De feijão verde
Prato Atum com salada de feijão frade e arroz
Salada Cenoura/couve roxa/pepino
Sobremesa Fruta da época

3ª Feira

Sopa De nabiças
Prato Perú estufado com ervilha e cenoura com massa fusilli
Salada Ervilha/cenoura
Sobremesa Fruta da época

4ª Feira

Sopa Creme de cenoura
Prato Empadão de bacalhau
Salada Cenoura/tomate/alface
Sobremesa Fruta da época ou iogurte

5ª Feira

Sopa Juliana de legumes
Prato Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de vaca, porco, frango e chouriça)
Salada Hortaliça e cenoura
Sobremesa Fruta da época

6ª Feira

Sopa De feijão verde
Prato Lombinhos de peixe com molho de tomatada com arroz branco
Salada Alface/cebola/milho
Sobremesa Fruta da época

* Os valores nutricionais são por porção



Uma alimentação saudável para uma vida saudável...

Semana de 12 a 16 de março de 2012

*

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
------	----------	--------	----------	---------

106	3	18	2	3
372	17	34	19	3
46	2	8	2	2
92	0	21	0	3

110	3	19	2	4
403	37	53	4	22
66	6	9	0	8
92/20 4	0/8	21/ 27	0/7	3/2

111	3	19	2	4
602	37	56	25	5
12	1	2	0	2
92	0	21	0	3

112	3	19	2	4
351	43	32	5	1
53	2	10	1	3
92	0	21	0	3

104	3	18	2	3
401	21	66	4	3
46	2	8	2	2
92	0	21	0	3

2ª Feira

Sopa Creme de legumes
Prato Ovos mexidos com fiambre e arroz
Salada Alface/milho/pepino
Sobremesa Fruta da época

3ª Feira

Sopa Alho francês
Prato Salada de peixe (batata aos cubos, ervilha, cenoura e feijão verde)
Salada Cenoura, ervilhas e feijão verde (incorporados)
Sobremesa Fruta da época ou aletria

4ª Feira

Sopa De feijão verde
Prato Carne de vaca estufada com cenoura e esparguete salteado
Salada Alface/couve roxa/cebola
Sobremesa Fruta da época

5ª Feira

Sopa De repolho
Prato Arroz de aves (frango e peru desfiado)
Salada Tomate/cenoura raspada/milho
Sobremesa Fruta da época

6ª Feira

Sopa Creme de couve flor
Prato Abrótea no forno com arroz de cenoura
Salada Milho/alface/pepino
Sobremesa Fruta da época

* Os valores nutricionais são por porção



Saber Comer para Melhor Viver...

*

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
100	2	17	2	2
573	20	91	13	2
13	1	2	0	1
92	0	21	0	3
110	4	18	2	4
643	44	53	28	4
67	6,2	9	1	8,5
92	0	21	0	3
116	11	15	1	1
369	36	48	3	4
7	0	1	0	0
92	0	21	0	3
106	3	18	2	3
685	58	76	16	24
12	2	1	0	2
92	0	21	0	3
241	11	38	4	9
289	31	35	4	2
12	1	2	0	2
92/194	0/9	21/16	0/11	3/1

2ª Feira

- Sopa De nabo com cenoura
- Prato Douradinhos no forno com arroz de tomate
- Salada Alface/cenoura/tomate
- Sobremesa Fruta da época

3ª Feira

- Sopa De lombardo
- Prato Frango corado com massa fusilli
- Salada Ervilhas e feijão verde
- Sobremesa Fruta da época

4ª Feira

- Sopa Canja de galinha com massinhas
- Prato Cação estufado com puré
- Salada Tomate/pepino/milho
- Sobremesa Fruta da época

5ª Feira

- Sopa De brócolos
- Prato Massa à Lavrador (carne de vaca, porco, frango, chouriça, feijão vermelho, hortaliça e massa cortada)
- Salada Hortaliça (incorporado)
- Sobremesa Fruta da época

6ª Feira

- Sopa Grão com nabiças
- Prato Arroz do mar (peixe aos cubos, potas, delícias, ervilhas e cenoura)
- Salada Couve roxa/cenoura/alface
- Sobremesa Fruta da época ou torta

* Os valores nutricionais são por porção



Que a comida seja teu alimento e o alimento tua medicina." (Hipócrates)