

### 2ª Feira

- Sopa Creme de cenoura
- Prato Almofadinha de atum com arroz de tomate
- Salada Alface/cenoura/milho
- Sobremesa Fruta da época

\*

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
110	3	19	2	4
434	11	66	13	4
46	2	9	1	2
92	0	21	0	3

### 3ª Feira

- Sopa Abóbora com lombardo
- Prato Frango no forno com esparguete salteado
- Salada Couve roxa/cenoura/pepino
- Sobremesa Fruta da época

105	3	18	2	3
631	44	55	26	4
14	1	2	0	2
92	0	21	0	3

### 4ª Feira

- Sopa Juliana de legumes
- Prato Pescada assada com arroz de cenoura
- Salada Alface/cebola/milho
- Sobremesa Fruta da época ou iogurte

115	3	20	2	4
332	31	34	7	14
46	2	8	1	2
92/10 7	0/6	21/ 16	0/2	3/ 0

### 5ª Feira

- Sopa Canja de galinha com massinhas
- Prato Chili de carnes (feijão vermelho, carne picada e hortaliça)
- Salada Couve/cenoura
- Sobremesa Fruta da época

116	11	15	1	1
511	40	42	21	19
26	2	4	0	4
92	0	21	0	3

### 6ª Feira

- Sopa Feijão com hortaliça
- Prato Filetes de peixe com salada de batata
- Salada Ervilhas, cenoura e feijão verde (incorporados)
- Sobremesa Fruta da época ou gelatina

208	11	35	3	12
360	31	49	4	14
92/10 9	0/2	21/ 26	0/0	3/ 0



\* Os valores nutricionais são por porção

Tenta adivinhar...

Sabes o que se comemora no dia 16 de Outubro?

Solução: Dia Mundial da Alimentação

\*

			Kcal	Prot (g)	HC (g)	Lip. (g)	Fib (g)
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Couve coração	111	3	19	2	4
	Prato	Massa à Carbonara (massa fusilly, fiambre e ovo)	523	20	78	17	5
	Salada	Cenoura e brócolos cozidos	12	1	1	0	2
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Creme de ervilhas	130	5	21	2	6
	Prato	Tintureira estufada com arroz de ervilhas	253	19	34	4	2
	Salada	Alface/tomate/pepino	12	1	2	0	1
	Sobremesa	Fruta da época ou pudim	92/150	0/5	21/17	0/7	3/2
<b>4ª Feira</b>	Sopa	De nabo com abóbora	108	3	19	2	3
	Prato	Tirinhas de porco com molho de cogumelos e massa salteada	554	43	56	17	4
	Salada	Cenoura/milho/couve flor	52	2	10	1	2
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Creme de couve flor	104	3	18	2	3
	Prato	Filetes à Rosa do Adro (filetes panados no forno) com puré	378	31	49	6	14
	Salada	Alface/couve roxa/cenoura	12	1	2	0	2
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Grão com nabiças	241	11	38	4	9
	Prato	Arroz à Valenciana (carne de frango, porco, chouriço, potas, ervilhas, cenoura e feijão verde)	470	43	36	17	5
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão verde (incorporados)					
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3

\* Os valores nutricionais são por porção



Com a barriga vazia, não há alegria



*					
	Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
	105	2,7	18,2	2,2	2,9
	457	38	55	8	5
	10	1	2	0	1
	92	0	21	0	3
	106	3	18	2	3
	454	35	55	9	16
	14	1	2	0	1
	92	0	21	0	3
	205	11	34	3	12
	567	26	65	22	3
	46	2	8	1	2
	92	0	21	0	3
	105	2,9	18	2,2	3,1
	734	56	82	19	17
	26	2	4	0	4
	92	0	21	0	3
	110	3,2	19	2,3	4
	556	38	80	9	6
	24	2	4	0	3
	92/109	0/2	21/26	0/0	3/0

**2ª Feira**

- Sopa Couve branca
- Prato Almôndegas de aves com molho de tomatada e esparguete
- Salada Cenoura/pepino/alface
- Sobremesa Fruta da época

**3ª Feira**

- Sopa Creme de legumes
- Prato Peixe prata com molho de delicias e puré de batata
- Salada Tomate/alface/couve roxa
- Sobremesa Fruta da época

**4ª Feira**

- Sopa Penca com feijão vermelho
- Prato Omeleta de salsicha no forno com arroz
- Salada Alface/cebola/milho
- Sobremesa Fruta da época

**5ª Feira**

- Sopa Nabo com abóbora
- Prato Rancho (massa cotovelos, grão, carne de porco, vaca e frango)
- Salada Hortaliça e cenoura
- Sobremesa Fruta da época

**6ª Feira**

- Sopa Alho francês
- Prato Pescada estufada com arroz de ervilhas
- Salada Ervilhas e cenoura
- Sobremesa Fruta da época ou gelatina



\* Os valores nutricionais são por porção

**Saber Comer para Melhor Viver...**