

\*

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
112	3,1	19,2	2,4	3,7
605	28,5	70,9	22	4,3
2/5/4	0,4/0,1/0,3	0,1/1/0,3	0/0/0,1	0/0,6/0,1
92	0	21	0	3,2
100	2,4	17,4	2,2	2,4
571	38,9	57	20	5,6
5/5/2	0,5/0,1/0,4	0,9/1/0,1	0/0/0	0,8/0,6/0,3
92	0	21	0	3,2
110	3,1	18,9	2,3	3,5
870	58,7	103,4	24,2	4,6
12/5	2/0,1	1/1	0,1/0	2/0,6
92	0	21	0	3,2
115	3,7	19,8	2,4	4,0
525	13,9	74,3	18,2	5,6
40/2/5	1/0,4/0,1	8/0,1/1	1/0/0	1/3,2/0,6
92/107	0/5,6	21/16	0/2	3/0
210	11,3	35	2,6	12
267	9,1	53	1,4	3,8
4/4/2	0,3/0,2/0,4	0,3/0,7/0,1	0,1/0/0	0,1/0,3/0,1
92	0	21	0	3,2

2ª Feira

Sopa Repolho  
Prato Hambúrguer de aves no forno com ovo mexido e arroz  
Salada Alface/Cenoura/Pepino

3ª Feira

Sobremesa Fruta da época  
Sopa Abóbora com cenoura  
Prato Macarronete de Atum com molho de tomate  
Salada Couve roxa/Cenoura/Alface  
Sobremesa Fruta da época

4ª Feira

Sopa Couve coração  
Prato Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de porco, carne de vaca) com arroz  
Salada Hortaliça/Cenoura  
Sobremesa Fruta da época

5ª Feira

Sopa Juliana  
Prato Filetes de pescada com arroz de ervilhas  
Salada Milho/Alface/Cenoura  
Sobremesa Fruta da época ou iogurte

6ª Feira

Sopa Grão  
Prato Carne de porco assada com esparguete  
Salada Pepino/Cebola/Alface  
Sobremesa Fruta da época

\* Os valores nutricionais são por porção



Tenta adivinhar...

Sabes o que se comemora no dia 16 de Outubro?

Solução: Dia Mundial da Alimentação

### 2ª Feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Rissóis de pescada com arroz de tomate
Salada	Alface/cenoura
Sobremesa	Fruta da época

*				
Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
110	3,0	19,1	2,4	3,6
323	28	40,9	4,5	17,9
27	2,2	3,7	0,2	3,4
92	0	21	0	3,2

### 3ª Feira

Sopa	Juliana
Prato	Frango assado com esparguete
Salada	Cenoura ralada/tomate/Couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

115	3,7	19,8	2,4	4
600	36,7	55,2	25	4,6
5/2/5	0,1/0,4/0,5	1/0,1/1	0/0/0	0,6/0,30,8
92	0	21	0	3,2

### 4ª Feira

Sopa	Couve flor
Prato	Rolo de pescada panado no forno com arroz
Salada	Cenoura ralada/Alface/Couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

104	3,2	17,6	2,1	2,7
304	5,6	2,3	63,2	1,9
7/2/5	0,2/0,4/0,5	2/0,1/0,9	0/0/0	0/0,3/0,8
92	0	21	0	3,2

### 5ª Feira

Sopa	
Prato	FERIADO
Salada	
Sobremesa	


### 6ª Feira

Sopa	Feijão com couve
Prato	Douradinhos no forno com arroz de cenoura
Salada	Tomate e cenoura raspada

210	11,3	35,3	2,6	12
649	44	54	27,7	4,2
7/5	0,3/0,1	1/1	0,1/0	0,4/0,6
92/109	0/2	21/26	0/0	3/0

\* Sobremesa Fruta da época ou gelatina

Os valores nutricionais são por porção



Com a barriga vazia, não há alegria

**5 a 9 de dezembro de 2011**

\*

**2ª Feira**

Sopa Creme de abóbora com feijão verde  
Prato Esparguete á Bolonhesa  
Salada Macedónia de legumes  
Sobremesa Fruta da época

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
111	3,2	19,1	2,3	3,8
557	24,1	63,3	22,2	1,9
191	7,5	38,7	0,3	7,5
92	0	21	0	3,2

**3ª Feira**

Sopa Alho francês com lombardo  
Prato Bacalhau á Brás (bacalhau batata frita ovo)  
Salada Alface/Pepino/Cenoura  
Sobremesa Fruta da época

111	3,5	18,7	2,3	3,8
521	38	75,2	6,6	13,8
2/4/5	0,4/0,3/0,1	0,1/0,3/1	0/0,1/0	0/0,1/0,6
92	0	21	0	3,2

**4ª Feira**

Sopa Grão com nabiças  
Prato Arroz de Aves  
Salada Cenoura raspada  
Sobremesa Fruta da época ou pudim

240	11	38,5	4,5	8,8
770	59	92,2	17,4	23,9
13	1,1	1,3	0,4	1,2
92/150	0/5	27/17	0/6	3/2

**5ª Feira**

Sopa  
Prato FERIADO  
Salada  
Sobremesa


**6ª Feira**

Sopa Creme de couve flor  
Prato Massa de Carnes com feijão (carne vaca porco frango feijão vermelho massa cortada)  
Salada Hortaliça e cenoura cozida  
Os valores nutricionais são por porção  
Sobremesa Fruta da época

103	3,1	17,7	2,1	2,5
646	42,1	64,2	23,6	2,3
12/5	2/0,1	1/1	0,1/0	2/0,6
92	0			



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

**12 a 16 de dezembro de 2011**

**2ª Feira**

- Sopa Couve branca
- Prato Almondégas estufadas com puré de batata
- Salada Alface/Cenoura raspada/Milho
- Sobremesa Fruta da época

**3ª Feira**

- Sopa Creme de cenoura com feijão verde
- Prato Pescada assada com arroz de cenoura
- Salada Ervilha e cenoura
- Sobremesa Fruta da época

**4ª Feira**

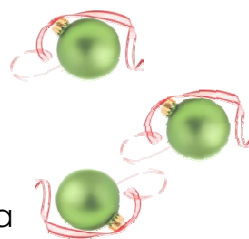
- Sopa Creme de ervilhas
- Prato Macarronete de carnes (carne de vaca, porco, massa cortada )
- Salada Hortaliça/Cenoura
- Sobremesa Fruta da época

**5ª Feira**

- Sopa Nabo com abóbora
- Prato Salada de atum com feijão frade e arroz branco
- Salada Cenoura raspada e milho
- Sobremesa Fruta da época

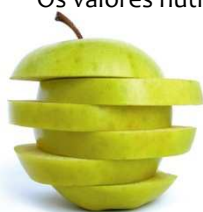
**6ª Feira**

- Sopa Alho francês
- Prato Rojoezinhos com arroz
- Salada Alface/Cenoura/Pepino
- Sobremesa Fruta da época ou aletria



*					
Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)	
105	2,7	18,2	2,2	2,9	
637	37,9	62,4	26,2	6,7	
2/5/40	0,4/0,1 /1	0,1/1/2	0/0/1	3/2/1	
92	0	21	0	3,2	
113	3,3	19,7	2,2	4,1	
168	3,0	53,6	2,2	3,9	
54/5	5,3/0 ,1	7/1	0,5/ 0	7/2	
92	0	21	0	3,2	
136,8	5,9	22,4	2,5	7,3	
770	59	92,2	17, 4	23, 9	
12/5	2/0, 1	1/1	0,1/ 0	2/0 ,6	
92	0	21	0	3,2	
105	2,9	18	2,2	3,1	
685	41	107	9	9	
5/40	0,1/ 1,4	1/8	0/1	2/1	
92	0	21	0	3,2	
110	3,2	18,7	2,3	3,5	
577	50,9	535	16,9	3,9	
2/5/4	0,4/0,1 /0,3	0,1/1/ 0,3	0/0/0, 1	0/0, 6/0, 1	
92/204	0/8	21/2 7	0/7	3/1	

\* Os valores nutricionais são por porção



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