

17 a 21 de Outubro de 2011

*

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	0,8/0,6/3
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 arroz
Salada Alface/Cenoura/Pepino
Sobremesa Fruta da época

3ª Feira

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 Rissóis 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/Cabola/Alface
Sobremesa Fruta da época

* Os valores nutricionais são por porção



Tenta adivinhar... Sabes o que se comemora no dia 16 de Outubro?

24 a 28 de Outubro de 2011

			* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	110	3,0	19,1	2,4	3,6
	Prato	Salada de peixe com legumes (peixe desfiado com batata cozida aos cubos, cenoura, ervilha e feijão verde)	323	28	40,9	4,5	17,9
	Salada	Jardineira de legumes	27	2,2	3,7	0,2	3,4
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
3ª Feira	Sopa	Juliana	115	3,7	19,8	2,4	4
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	600	36,7	55,2	25	4,6
	Salada	Cenoura ralada/Alface/Couve roxa	5/2/5	0,1/0,4/0,5	1/0,1/1	0/0/0	0,6/0,30,8
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
4ª Feira	Sopa	Couve flor	104	3,2	17,6	2,1	2,7
	Prato	Rolo de pescada panado no forno com arroz	304	5,6	2,3	63,2	1,9
	Salada	Cenoura ralada/Alface/Couve roxa	7/2/5	0,2/0,4/0,5	2/0,1/0,9	0/0/0	0/0,3/0,8
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
5ª Feira	Sopa	Lombarda	110	3,9	18	2,2	4,1
	Prato	Frango assado com macarronete	649	44	54	27,7	4,2
	Salada	Cenoura e ervilhas	5/54	0,1/5,3	1/7	0/0,5	0,6/7
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
6ª Feira	Sopa	Feijão com couve	210	11,3	35,3	2,6	12
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate	169	3,1	33	2,3	1,5
	Salada	Tomate e cenoura raspada	7/5	0,3/0,1	1/1	0,1/0	0,4/0,6
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	92/109	0/2	21/26	0/0	3/0

* Os valores nutricionais são por porção



Com a barriga vazia, não há alegria