

31 de Outubro a 04 de Novembro de 2011

\*

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
----	---	----	---	-----


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
----	---	----	---	-----

240	11	38,5	4,5	8,8
-----	----	------	-----	-----

577	50,9	535	16,9	3,9
-----	------	-----	------	-----

13	1,1	1,3	0,4	1,2
----	-----	-----	-----	-----

92/150	0/5	27/17	0/6	3/2
--------	-----	-------	-----	-----

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	21	0	3,2
----	---	----	---	-----

2ª Feira

Sopa Creme de abóbora com feijão verde

Prato Ovo mexido com fiambre e arroz

Salada Macedónia de legumes

Sobremesa Fruta da época

3ª Feira

Sopa

Prato

Salada

Sobremesa

FERIADO

4ª Feira

Sopa Alho francês com lombardo

Prato Meia desfeita de bacalhau (bacalhau desfiado, grão, batata, cebola)

Salada Alface/Pepino/Cenoura

Sobremesa Fruta da época

5ª Feira

Sopa Grão com nabiças

Prato Peru assado com laranja e esparguete

Salada Couve de bruxelas

Sobremesa Fruta da época ou pudim

6ª Feira

Sopa Creme de couve flor

Prato Empadão de arroz e atum

Salada Hortaliça e cenoura cozida

Sobremesa Fruta da época

\* Os valores nutricionais são por porção



			* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2ª Feira	Sopa	Couve branca	105	2,7	18,2	2,2	2,9
	Prato	Carne estufada com fusilli (Massa fusilli, carne picada, cenoura e milho)	637	37,9	62,4	26,2	6,7
	Salada	Alface/Cenoura raspada/Milho	2/5/40	0,4/0,1 /1	0,1/1/2	0/0/1	3/2/1
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
3ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com feijão verde	113	3,3	19,7	2,2	4,1
	Prato	Pescada assada com arroz de cenoura	168	3,0	53,6	2,2	3,9
	Salada	Ervilha e cenoura	54/5	5,3/0 ,1	7/1	0,5/ 0	7/2
	Sobremesa	Fruta da época ou aletria	92/204	0/8	21/27	0/7	3/1
4ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	136,8	5,9	22,4	2,5	7,3
	Prato	Massa à Lavrador (carne de vaca, porco, massa cortada e feijão vermelho)	770	59	92,2	17, 4	23, 9
	Salada	Hortaliça/Cenoura	12/5	2/0, 1	1/1	0,1/ 0	2/0 ,6
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
5ª Feira	Sopa	Nabo com abóbora	105	2,9	18	2,2	3,1
	Prato	Salada de atum com feijão frade e arroz branco	685	41	107	9	9
	Salada	Cenoura raspada e milho	5/40	0,1/ 1,4	1/8	0/1	2/1
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
6ª Feira	Sopa	Alho francês	110	3,2	18,7	2,3	3,5
	Prato	Arroz de aves (perú, frango)					
	Salada	Alface/Cenoura/Pepino	2/5/4	0,4/0,1 /0,3	0,1/1/ 0,3	0/0/0, 1	0/0, 6/0, 1
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2

\* Os valores nutricionais são por porção



			* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Hortaliça	104	2,9	17,7	2,2	3,1
	Prato	Almôndegas estufadas com ervilhas e esparguete	487	39,1	62,5	8,2	4,8
	Salada	Alface/Cebola/Couve roxa	2/4/5	0,4/ 0,2/ 0,5	0,1/ 0,7/ 0,9	0/0, 4/0	3/0 ,3/ 1
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	107	2,8	18,7	2,2	3,3
	Prato	Solha gratinada com arroz de cenoura	168	3,0	33	2,2	1,7
	Salada	Cenoura e ervilhas estufadas	88/25	6/0. 3	1/9. 9	2/3	0,7 /8
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Grão com repolho	235	10,4	3,8	4,2	8,0
	Prato	Jardineira de carnes	211	15,7	9,4	12	7,12
	Salada	Alface/Cebola/Pepino	2/4/4	0,4/0,2/ 0,3	0,1/0,7/ 0,3	0/0,4/0 .1	3,2/0. 3/0,7
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
<b>5ª Feira</b>	Sopa	Lombardo	110	3,9	18	2,2	4,1
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate	169	3,1	33	2,2	1,5
	Salada	Couve roxa/Cenoura/Milho	5/5/40	0,5/ 0,1/ 2	0,9/ 1/8	0/0/ 1	0,8 /2/ 1,4
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	111	3,2	63, 3	22,2	1,9
	Prato	Frango grelhado com esparguete	269	9,0	53	1,4	3,8
	Salada	Brócolos cozidos	7,3	0,9	0,4	0,2	0,7
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2

\* Os valores nutricionais são por porção

