

2ª Feira

Sopa	Repolho
Prato	Hambúrguer de aves com massa fussili
Salada	Alface/Cenoura/Pepino
Sobremesa	Fruta da época

3ª Feira

Sopa	Feijão com couve
Prato	Douradinhos com arroz de tomate
Salada	Tomate e cenoura raspada
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina

4ª Feira

Sopa	Couve coração
Prato	Jardineira de Carnes (batata aos cubos, carne de porco, carne de vaca, ervilha e cenoura)
Salada	Incorporados
Sobremesa	Fruta da época

5ª Feira

Sopa	Creme de abóbora com feijão verde
Prato	Pescada estufada com arroz de cenoura
Salada	Cenoura /Ervilha
Sobremesa	Fruta da época ou logurte

6ª Feira

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

*

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
210	11,3	35,3	2,6	12
169	3,1	33	2,3	1,5
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
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
111	3,2	19,1	2,3	3,8
168	3,0	53,6	2,2	3,9
12/5	2/0,1	1/1	0,1/0	2/0,6
92	0	21	0	3,2
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

* Os valores nutricionais são por porção



13 a 17 de Fevereiro de 2012

2ª Feira

Sopa	Juliana
Prato	Esparguete à Bolonhesa
Salada	Cenoura ralada/Alface/Couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

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

3ª Feira

Sopa	Couve flor
Prato	Rolo de pescada com arroz de ervilhas
Salada	Cenoura ralada/Alface
Sobremesa	Fruta da época

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

4ª Feira

Sopa	Lombarda
Prato	Frango estufado com macarronete
Salada	Cenoura e ervilhas
Sobremesa	Fruta da época

110	3,9	18	2,2	4,1
649	44	54	27,7	4,2
5/54	0,1/5,3	1/7	0/0,5	0,6/7
92	0	21	0	3,2

5ª Feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Salada de peixe com legumes (peixe desfiado com batata cozida aos cubos, cenoura, ervilha e feijão verde)
Salada	
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte

110	3,0	19,1	2,4	3,6
323	28	40,9	4,5	17,9
92	0	21	0	3,2

6ª Feira

Sopa	Couve flor
Prato	Arroz de carnes (frango desfiado, carne porco, chouriço ervilhas e cenoura)
Salada	incorporados
Sobremesa	Fruta da época

104	3,2	17,6	2,1	2,7
412	8,2	2,9	63,2	1,9
92	0	21	0	3,2

* Os valores nutricionais são por porção

Com a barriga vazia, não há alegria

20 a 24 de Fevereiro de 2012

*

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



CARNAVAL

5ª Feira

Sopa	Creme de abóbora com feijão verde
Prato	Nugguets de frango e arroz
Salada	Cenoura e milho
Sobremesa	Fruta da época

111	3,2	19,1	2,3	3,8
557	24,1	63,3	22,2	1,9
27	2,2	3,7	0,2	3,4
92	0	21	0	3,2

6ª Feira

Sopa	Alho francês com lombardo
Prato	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau desfiado, grão, batata, cebola e couve)
Salada	Incorporados
Sobremesa	Fruta da época ou logurte

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

* Os valores nutricionais são por porção

Com a barriga vazia, não há alegria



27 a 02 de Março 2012

2ª Feira

Sopa	Hortaliça
Prato	Almondegas Estufadas com ervilhas e esparguete
Salada	Ervilha e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

3ª Feira

Sopa	Feijão com couve
Prato	Pescada gratinada com arroz de cenoura
Salada	Tomate e cebola
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina

4ª Feira

Sopa	Brocolos
Prato	Massa à Lavrador (carne de vaca, porco, massa cortada e feijão vermelho)
Salada	Incorporados
Sobremesa	Fruta da época

5ª Feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Salada Russa com peixe desfiado (peixe desfiado com batata cozida aos cubos, cenoura, ervilha e feijão verde)
Salada	Cenoura e ervilhas
Sobremesa	Fruta da época ou logurte

6ª Feira

Sopa	Creme de abobora com feijão verde
Prato	Frango estufado com arroz alegre
Salada	Alface/Cenoura
Sobremesa	Fruta da época

* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
104	2,9	17,7	2,2	3,1
487	39,1	62,5	8,2	4,8
27	2,2	3,7	0,2	3,4
92	0	21	0	3,2
210	11,3	35,3	2,6	12
521	38	75,2	6,6	13,8
5/54	0,1/5,3	1/7	0/0,5	0,6/7
92	0	21	0	3,2
136,8	5,9	22,4	2,5	7,3
770	59	92,2	17,4	23,9
92	0	21	0	3,2
110	3,0	19,1	2,4	3,6
323	28	40,9	4,5	17,9
5/54	0,1/5,3	1/7	0/0,5	0,6/7
92	0	21	0	3,2
210	11,3	35	2,6	12
267	9,1	53	1,4	3,8
4/2	0,2/0,4	0,7/0,1	0,1/0/0	0,3/0,1
92	0	21	0	3,2

Com a barriga vazia, não há alegria!

* Os valores nutricionais são por porção



04 a 08 de Março de 2012

2ª Feira

Sopa	Creme de abóbora com feijão verde
Prato	Espirais com Atum e molho de tomate
Salada	Couve roxa/Cenoura/Alface
Sobremesa	Fruta da época ou logurte

* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
111	3,2	19,1	2,3	3,8
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

3ª Feira

Sopa	Couve Flor
Prato	Rojões à moda do Porto com arroz de cenoura
Salada	Salada mista
Sobremesa	Fruta da época

110	3,9	18	2,2	4,1
529	40	69	10	3
5/54	0,1/5,3	1/7	0/0,5	0,6/7
92	0	21	0	3,2

4ª Feira

Sopa	Lombarda
Prato	Filetes de peixe com Puré de batata
Salada	Cenoura e ervilhas
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina

110	3,9	18	2,2	4,1
649	44	54	27,7	4,2
5/54	0,1/5,3	1/7	0/0,5	0,6/7
92	0	21	0	3,2

5ª Feira

Sopa	Juliana
Prato	Rancho de carnes
Salada	Incorporados
Sobremesa	Fruta da época

111	3,5	18,7	2,3	3,8
770	59	92,2	17,4	23,9
92	0	21	0	3,2

6ª Feira

Sopa	Grão
Prato	Rissóis de pescada com arroz de cenoura
Salada	Cebola/Alface
Sobremesa	Fruta da época

210	11,3	35	2,6	12
501	10	83	13	4
4/2	0,2/0,4	0,7/0,1	0,1/0/0	0,3/0,1
92	0	21	0	3,2

* Os valores nutricionais são por porção

Com a barriga vazia, não há alegria