

5 a 9 de dezembro de 2011

\*

			Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
<b>2ª Feira</b>	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde	111	3,2	19,1	2,3	3,8
	Prato	Tortilha de fiambre com arroz	557	24,1	63,3	22,2	1,9
	Salada	Macedónia de legumes	191	7,5	38,7	0,3	7,5
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2
<b>3ª Feira</b>	Sopa	Alho francês com lombardo	111	3,5	18,7	2,3	3,8
	Prato	Bacalhau à Brás	521	38	75,2	6,6	13,8
	Salada	Alface/Pepino/Cenoura	2/4/5	0,4/0,3/0,1	0,1/0,3/1	0/0,1/0	0/0,1/0,6
	Sobremesa	Fruta da época ou pudim	92	0	21	0	3,2
<b>4ª Feira</b>	Sopa	Grão com nabiças	240	11	38,5	4,5	8,8
	Prato	Frango assado com batata dourada	770	59	92,2	17,4	23,9
	Salada	Mista	13	1,1	1,3	0,4	1,2
	Sobremesa	Fruta da época	92/150	0/5	27/17	0/6	3/2
<b>5ª Feira</b>	Sopa						
	Prato	FERIADO					
	Salada						
	Sobremesa						
<b>6ª Feira</b>	Sopa	Creme de couve flor	103	3,1	17,7	2,1	2,5
	Prato	Massa carnes com feijão	646	42,1	64,2	23,6	2,3
	Salada	mista	12/5	2/0,1	1/1	0,1/0	2/0,6
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3,2

\* Os valores nutricionais são por porção



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 Carne estufada com fusilli  
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 Massa à lavrador(carne de vaca, porco)  
Salada Hortaliça/Cenoura  
Sobremesa Fruta da época

**5ª Feira**

Sopa Nabo com abóbora  
Prato Filetes de pescada no forno com arroz  
Salada Cenoura raspada e milho  
Sobremesa Fruta da época

**6ª Feira**

Sopa Alho francês  
Prato Vitela estufada com arroz  
Salada Alface/Cenoura/Pepino  
Sobremesa Fruta da época ou pudim

\* 

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

