

2ª Feira

Sopa Hortaliça
Prato Douradinhos com arroz branco
Salada Alface/cebola
Sobremesa Fruta da época

3ª Feira

Sopa Abóbora com cenoura
Prato Almôndegas estufadas com massa esparguete
Salada Couve roxa/cenoura
Sobremesa Fruta da época

4ª Feira

Sopa
Prato **FERIADO MUNICIPAL**
Salada
Sobremesa

5ª Feira

Sopa Juliana
Prato Massa à Lavrador (carne de vaca, porco, frango, feijão)
Salada Milho/cenoura
Sobremesa Fruta da época ou iogurte

6ª Feira

Sopa De feijão verde
Prato Filetes no forno com arroz de ervilhas
Salada Cebola/alface
Sobremesa Fruta da época

*

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
104	3	18	2	3
344	6	65	6	3
5	0	1	0	0
92	0	21	0	3

100	2	17	2	2
457	38	55	8	5
13	1	3	0	2
92	0	21	0	3

115	3	20	2	4
685	58	76	16	24
45	1	9	1	2
92/10 7	0/6	21/ 16	0/2	3/ 0

111	3	2	19	4
361	35	42	5	18
5	0	1	0	0
92	0	21	0	3

* Os valores nutricionais são por porção

Uma alimentação saudável para uma vida saudável...



Semana de 21 a 25 de maio de 2012

*

2ª Feira

Sopa Creme de cenoura
Prato Hambúrguer com molho à salsicheiro e massa espiral
Salada Jardineira de legumes
Sobremesa Fruta da época

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
110	3	19	2	4
569	29	62	23	6
27	2	4	0	3
92	0	21	0	3

3ª Feira

Sopa Juliana
Prato Pescada no forno com arroz de cenoura
Salada Alface/couve roxa
Sobremesa Fruta da época

115	3	20	2	4
332	31	34	7	14
7	1	1	0	1
92	0	21	0	3

4ª Feira

Sopa Couve flor
Prato Tortilha de fiambre
Salada Alface/cenoura
Sobremesa Fruta da época

104	3	18	2	3
366	18	34	17	3
11	1	2	0	1
92	0	21	0	3

5ª Feira

Sopa Lombarda
Prato Tintureira estufada com arroz de legumes
Salada Cenoura e ervilhas
Sobremesa Fruta da época

105	3	18	2	3
485	35	67	8	3
24	2	4	0	3
92	0	21	0	3

6ª Feira

Sopa Feijão com couve
Prato Carne de porco assada com massa
Salada Couve roxa/pepino
Sobremesa Fruta da época ou gelatina

206	11	35	2	12
553	43	58	16	4
9	1	1	0	1
92/10 9	0/2	21/ 26	0/0	3/ 0

* Os valores nutricionais são por porção



Saber Comer para Melhor Viver...

2ª Feira

- Sopa Creme de abóbora com feijão verde
- Prato Pataniscas de bacalhau com arroz de legumes
- Salada Macedónia de legumes
- Sobremesa Fruta da época

3ª Feira

- Sopa Alho francês com lombardo
- Prato Esparguete à Bolonesa
- Salada Pepino/cenoura
- Sobremesa Fruta da época ou gelatina

4ª Feira

- Sopa Repolho
- Prato Salada de batata com atum
- Salada Couve roxa/cenoura
- Sobremesa Fruta da época

5ª Feira

- Sopa Creme de couve flor
- Prato Feijoada à Portuguesa (carne vaca, porco, frango, feijão branco)
- Salada Juliana de alface
- Sobremesa Fruta da época

6ª Feira

- Sopa Couve
- Prato Frango assado com batata frita às rodelas
- Salada Couve roxa/cenoura
- Sobremesa Fruta da época ou gelado

*

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
111	3	19	2	4
370	16	52	10	9
192	7	39	0	8
92	0	21	0	3

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
111	3	19	2	4
600	37	55	25	5
9	0	1	0	1
92/10 9	0/2	21/2 6	0/0	3/ 0

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
112	3	19	2	4
312	24	38	7	7
13	1	3	0	2
92	0	21	0	3

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
104	3	18	2	3
554	54	38	21	21
3	0	0	0	0
92	0	21	0	3

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
105	3	18	2	3
599	41	46	27	4
13	1	3	0	2
92	0	21	0	3



* Os valores nutricionais são por porção **DIA MUNDIAL DA CRIANÇA**



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

Semana de 04 a 08 de junho de 2012

*

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

2ª Feira

- Sopa Couve branca
- Prato Ovos mexidos com fiambre e arroz de legumes
- Salada Cenoura raspada/milho
- Sobremesa Fruta da época

105	3	18	2	3
416	21	32	22	1
45	1	9	1	2
92	0	21	0	3

3ª Feira

- Sopa Lombardo
- Prato Filetes de pescada gratinados com massa
- Salada Cebola/alface/cenoura
- Sobremesa Fruta da época ou iogurte

105	3	18	2	3
432	36	55	7	4
5	0	1	0	0
92/10 7	0/6	21/1 6	0/2	3/ 0

4ª Feira

- Sopa Nabo com abóbora
- Prato Arroz de vitela
- Salada Cenoura raspada/tomate
- Sobremesa Fruta da época

108	3	19	2	3
513	32	65	13	3
11	0	2	0	1
92	0	21	0	3

5ª Feira

- Sopa
- Prato
- Salada
- Sobremesa

Feriado

6ª Feira

- Sopa Juliana
- Prato Bacalhau à Brás (batata palha e ovo)
- Salada Cebola/alface
- Sobremesa Fruta da época

115	3	20	2	4
398	29	43	12	4
5	0	1	0	0
92	0	21	0	3

* Os valores nutricionais são por porção

