

Semana de 30 de abril a 04 de maio de 2012

\*

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

2ª Feira

- Sopa Couve branca
- Prato Massa fusilli com carne picada,
- Salada Cenoura raspada/milho
- Sobremesa Fruta da época

105	3	18	2	3
637	38	62	26	7
45	1	9	1	2
92	0	21	0	3

3ª Feira

- Sopa
- Prato
- Salada
- Sobremesa

**FERIADO**  
**Dia do Trabalhador**


4ª Feira

- Sopa Nabo com abóbora
- Prato Pescada gratinada com arroz de feijão verde
- Salada Cenoura raspada/Alface
- Sobremesa Fruta da época

108	3	19	2	3
348	32	37	7	16
45	1	9	1	2
92	0	21	0	3

5ª Feira

- Sopa Alho francês
- Prato Arroz de carnes (frango, vaca, porco)
- Salada Ervilha/milho
- Sobremesa Fruta da época

110	3	19	2	4
558	29	66	19	3
24	2	4	0	3
92	0	21	0	3

6ª Feira

- Sopa Juliana
- Prato Bacalhau á brás
- Salada Cebola/cenoura/alface
- Sobremesa Mousse de chocolate ou fruta

115	3	20	2	4
562	16	81	18	8
5	0	1	0	0
92/27 8	0/1 0	21/ 31	0/13	3/2

\* Os valores nutricionais são por porção



Uma alimentação saudável para uma vida saudável

**Semana de 07 a 11 de maio de 2012**

\*

**2ª Feira**

Sopa De hortalíça  
Prato Ovo mexido com fiambre e arroz  
Salada Alface/cebola  
Sobremesa Fruta da época

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Lip. (g)	Fib (g)
104	3	18	2	3
416	21	32	22	1
5	0	1	0	0
92	0	21	0	3

**3ª Feira**

Sopa Creme de cenoura com couve branca  
Prato Tintureira(peixe) estufada à Primavera (ervilha e cenoura) com arroz  
Salada Salada mista  
Sobremesa Fruta da época

107	3	19	2	3
452	34	69	4	6
92	6	11	3	9
92	0	21	0	3

**4ª Feira**

Sopa Repolho  
Prato Massa à Lavrador (carne de vaca, porco, frango, feijão vermelho e massa cortada)  
Salada Cebola/pepino  
Sobremesa Fruta da época

112	3	19	2	4
685	58	76	16	24
7	0	1	0	0
92	0	21	0	3

**5ª Feira**

Sopa Lombardo  
Prato Pescada gratinada com arroz de legumes  
Salada Cenoura/milho  
Sobremesa Fruta da época ou iogurte

110	4	18	2	4
348	32	37	7	16
45	1	9	1	2
92/107	0/6	21/16	0/2	3/0

**6ª Feira**

Sopa Creme de abóbora com feijão verde  
Prato Frango assado com esparguete  
Salada Brócolos cozidos  
Sobremesa Fruta da época

111	3	19	2	4
631	44	55	26	4
7	1	0	0	1
92	0	21	0	3

\* Os valores nutricionais são por porção



Os alimentos vegetais são o "relógio" do teu corpo.  
São as frutas e os legumes que "dão corda" ao teu corpo. Têm vitaminas, minerais e até fibra que dá