

### 2ª Feira

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Almofadinha de atum com arroz de tomate
Salada	Alface/cenoura/milho
Sobremesa	Fruta da época

\*

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
110	3	19	2	4
434	11	66	13	4
46	2	9	1	2
92	0	21	0	3

### 3ª Feira

Sopa	Abóbora com lombardo
Prato	Frango no forno com esparguete salteado
Salada	Couve roxa/cenoura/pepino
Sobremesa	Fruta da época

105	3	18	2	3
631	44	55	26	4
14	1	2	0	2
92	0	21	0	3

### 4ª Feira

Sopa	Juliana de legumes
Prato	Pescada assada com arroz de cenoura
Salada	Alface/cebola/milho
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte

115	3	20	2	4
332	31	34	7	14
46	2	8	1	2
92/10 7	0/6	21/1 6	0/2	3/ 0

### 5ª Feira

Sopa	Canja de galinha com massinhas
Prato	Chili de carnes (feijão vermelho, carne picada e hortaliça)
Salada	Couve/cenoura
Sobremesa	Fruta da época

116	11	15	1	1
511	40	42	21	19
26	2	4	0	4
92	0	21	0	3

### 6ª Feira

Sopa	Feijão com hortaliça
Prato	Filetes de peixe com salada de batata
Salada	Ervilhas, cenoura e feijão verde (incorporados)
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina

208	11	35	3	12
360	31	49	4	14
92/10 9	0/2	21/ 26	0/0	3/ 0

\* Os valores nutricionais são por porção

Tenta adivinhar...

Sabes o que se comemora no dia 16 de Outubro?

## Semana de 13 a 17 de fevereiro de 2012

\*

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
111	3	19	2	4
523	20	78	17	5
12	1	1	0	2
92	0	21	0	3
130	5	21	2	6
253	19	34	4	2
12	1	2	0	1
92/150	0/5	21/17	0/7	3/2
108	3	19	2	3
554	43	56	17	4
52	2	10	1	2
92	0	21	0	3
104	3	18	2	3
378	31	49	6	14
12	1	2	0	2
92	0	21	0	3
241	11	38	4	9
470	43	36	17	5
92	0	21	0	3

2ª Feira

Sopa Couve coração  
Prato Massa à Carbonara (massa fusilly, fiambre e ovo)  
Salada Cenoura e brócolos cozidos  
Sobremesa Fruta da época

3ª Feira

Sopa Creme de ervilhas  
Prato Tintureira estufada com arroz de ervilhas  
Salada Alface/tomate/pepino  
Sobremesa Fruta da época ou pudim

4ª Feira

Sopa De nabo com abóbora  
Prato Tirinhas de porco com molho de cogumelos e massa salteada  
Salada Cenoura/milho/couve flor  
Sobremesa Fruta da época

5ª Feira

Sopa Creme de couve flor  
Prato Filetes à Rosa do Adro (filetes panados no forno) com puré  
Salada Alface/couve roxa/cenoura  
Sobremesa Fruta da época

6ª Feira

Sopa Grão com nabiças  
Prato Arroz à Valenciana (carne de frango, porco, chouriço, potas, ervilhas, cenoura e feijão verde)  
Salada Ervilhas, cenoura e feijão verde (incorporados)  
Sobremesa Fruta da época

\* Os valores nutricionais são por porção

Com a barriga vazia, não há alegria



### 2ª Feira

- Sopa Couve branca
- Prato Almôndegas de aves com molho de tomatada e esparguete
- Salada Cenoura/pepino/alface
- Sobremesa Fruta da época

### 3ª Feira

- Sopa Creme de legumes
- Prato Peixe prata com molho de delicias e puré de batata
- Salada Tomate/alface/couve roxa
- Sobremesa Fruta da época

### 4ª Feira

- Sopa Penca com feijão vermelho
- Prato Omeleta de salsicha no forno com arroz
- Salada Alface/cebola/milho
- Sobremesa Fruta da época

### 5ª Feira

- Sopa Nabo com abóbora
- Prato Rancho (massa cotovelos, grão, carne de porco, vaca e frango)
- Salada Hortaliça e cenoura
- Sobremesa Fruta da época

### 6ª Feira

- Sopa Alho francês
- Prato Pescada estufada com arroz de ervilhas
- Salada Ervilhas e cenoura
- Sobremesa Fruta da época ou gelatina

*					
	Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
	105	2,7	18,2	2,2	2,9
	457	38	55	8	5
	10	1	2	0	1
	92	0	21	0	3
	106	3	18	2	3
	454	35	55	9	16
	14	1	2	0	1
	92	0	21	0	3
	205	11	34	3	12
	567	26	65	22	3
	46	2	8	1	2
	92	0	21	0	3
	105	2,9	18	2,2	3,1
	734	56	82	19	17
	26	2	4	0	4
	92	0	21	0	3
	110	3,2	19	2,3	4
	556	38	80	9	6
	24	2	4	0	3
	92/10 9	0/2	21/ 26	0/0	3/ 0

\* Os valores nutricionais são por porção



Saber Comer para Melhor Viver...