



Semana de 04/11/2013 a 08/11/2013

			Valor Calórico	Valor Calórico Alimento
04-Nov				
SOMMERSET	Sopa	Couve branca	67 Kcal	851 Kcal
	Prato	Atum com feijão-frade (atum, ovo e feijão-frade)	691 Kcal	
	Vegetais	Alface, pimento e tomate	16 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
05-Nov				
TACELINE	Sopa	Juliana	108 Kcal	873 Kcal
	Prato	Peru estufado com esparguete	533 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e milho	64 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
06-Nov				
CHIFFERIE	Sopa	Lavrador	224 Kcal	812 Kcal
	Prato	Abrótea/Arinca no forno com batata assada/cozida aos cubos e couve-flor cozida	391 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, couve roxa e tomate	20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
07-Nov				
MIDRETT	Sopa	Crema de alho francês com cenoura e courgette	58 Kcal	1215 Kcal
	Prato	Feijoada à Portuguesa com arroz	950 Kcal	
	Vegetais	Beterraba, courgette e tomate	20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
08-Nov				
SOMMERSET	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	199 Kcal	831 Kcal
	Prato	Pescada gratinada com batata assada/ cozida	398 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e milho	67 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

(*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos