

Semana de 11/11/2013 a 15/11/2013

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
11-Nov				
SOGNADRETE	Sopa	Sopa de tomate	93 Kcal	325 Kcal
	Prato	Empadão de carne de vaca com ervilhas		
	Vegetais	Alface, cenoura e couve em juliana	55 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
12-Nov				
TODOSM	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	222 Kcal	844 Kcal
	Prato	Arinca/Abrótea estufada com batata cozida/assada	391 Kcal	
	Vegetais	Couve-de-bruxelas, pepino e tomate	54 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
13-Nov				
EQUILIBRIUM	Sopa	Sopa de peixe	149 Kcal	948 Kcal
	Prato	Strogonoff de frango com fusili	666 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura, e milho	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
14-Nov				
EQUILIBRIUM	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	222 Kcal	807 Kcal
	Prato	Filetes de pescada à "Rosa do Adro" com batata assada/cozida	394 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
15-Nov				
SOGNADRETE	Sopa	Nabo com espinafres	80 Kcal	317 Kcal
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos com arroz de legumes		
	Vegetais	Couve roxa, pepino e tomate	50 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

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