

Semana de 18/11/2013 a 22/11/2013

			Valor Calórico	Valor Calórico Alimento
<b>18-Nov</b>				
SOPAS	Sopa	Creme de legumes	78 Kcal	678 Kcal
	Prato	Lombos de pescada estufados com puré de batata e cenoura	411 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e tomate	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	65 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
<b>19-Nov</b>				
PRATOS	Sopa	Agrião (*)	93 Kcal	807 Kcal
	Prato	Frango no forno com esparguete	480 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e milho	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / arroz doce	65 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
<b>20-Nov</b>				
LEGUMES	Sopa	Sopa à Portuguesa	220 Kcal	413 Kcal
	Prato	Aroz de peixe com legumes (cenoura e tomate)		
	Vegetais	Cenoura, couve em juliana e pepino	16 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	65 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
<b>21-Nov</b>				
FRUTAS	Sopa	Primavera	112 Kcal	906 Kcal
	Prato	Carne Porco assada com arroz de ervilhas	580 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve roxa e pimento	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	65 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
<b>22-Nov</b>				
FRUTAS	Sopa	Grão com feijão verde	222 Kcal	958 Kcal
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá/Bacalhau à Brás	602 Kcal	
	Vegetais	Milho, pimento e tomate	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	65 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

(\*)Sujeta a alteração consoante o dia de entrega de frescos