

Semana de 25/11/2013 a 29/11/2013

			Valor Calórico	Valor Calórico Alimento
25-Nov				
SOPORTE	Sopa	Legumes com ervilhas	121 Kcal	993 Kcal
	Prato	Esparguete à bolonhesa	641 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e milho	64 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	66 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
26-Nov				
SOPORTE	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	220 Kcal	836 Kcal
	Prato	Peixe-Prata estufado com batata cozida	424 Kcal	
	Vegetais	Courgette, pepino e tomate	16 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta Cozida	66 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
27-Nov				
SOPORTE	Sopa	Grão com nabijas (*)	220 Kcal	994 Kcal
	Prato	Arroz de carnes mistas (vaca e porco)	640 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve roxa e milho	67 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	66 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
28-Nov				
SOPORTE	Sopa	Feijão-verde	100 Kcal	648 Kcal
	Prato	Pescada no forno com arroz de tomate	367 Kcal	
	Vegetais	Beterraba, cenoura e tomate	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	66 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
29-Nov				
SOPORTE	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	74 Kcal	709 Kcal
	Prato	Perna de frango assado com molho de cogumelos e esparguete	404 Kcal	
	Vegetais	Alface, milho e tomate	64 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	66 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

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