

Semana de 21/04/2014 a 25/04/2014

			Valor Calorico	Valor Calorico Almoço
21-abr				
Segunda-Feira	Sopa		0 Kcal	0 Kcal
	Prato		0 Kcal	
	Vegetais		0 Kcal	
	Sobremesa		0 Kcal	
	Pão		0 Kcal	
22-abr				
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	115 Kcal	702 Kcal
	Prato	Filetes pescada no forno com arroz de cenoura	379 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e cenoura	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
23-abr				
Quarta-Feira	Sopa	Sopa da horta	117 Kcal	723 Kcal
	Prato	Frango estufado com esparguete	398 Kcal	
	Vegetais	Couve em juliana, milho e tomate	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
24-abr				
Quinta-Feira	Sopa	Juliana	115 Kcal	689 Kcal
	Prato	Saraga de peixe (Salmão, Pescada, Cação) com batata, ervilhas, cenoura e ovo	381 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e pimentos	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / fruta cozida	78 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
25-abr				
Sexta-Feira	Sopa		0 Kcal	0 Kcal
	Prato		0 Kcal	
	Vegetais	FERIADO	0 Kcal	
	Sobremesa		0 Kcal	
	Pão		0 Kcal	

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

Média Semanal 705 Kcal