

Semana de 03/11/2014 a 07/11/2014

Semana de 03/11/2014 a 07/11/2104				Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	78 Kcal	678 Kcal	
	Prato	Lombos de pescada estufados com arroz de cenoura	411 Kcal		
	Vegetais	Alface, beterraba e tomate	12 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
03/nov					
Terça-Feira	Sopa	Grelós	93 Kcal	887 Kcal	
	Prato	Carne Porco assada com massa fusili	560 Kcal		
	Vegetais	Alface, cenoura e milho	57 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / arroz doce	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
04/nov					
Quarta-Feira	Sopa	Sopa à Portuguesa	220 Kcal	911 Kcal	
	Prato	Arroz de peixe (pescada e salmão) com legumes (cenoura e tomate)	498 Kcal		
	Vegetais	Cenoura, couve em juliana e pepino	16 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
05/nov					
Quinta-Feira	Sopa	Primavera	112 Kcal	826 Kcal	
	Prato	Frango no forno com esparguete	480 Kcal		
	Vegetais	Alface, couve roxa e pimento	57 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
06/nov					
Sexta-Feira	Sopa	Grão com feijão verde	222 Kcal	958 Kcal	
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá/Bacalhau à Brás	502 Kcal		
	Vegetais	Milho, pimento e tomate	57 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
07/nov					

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

Semana de 10/11/2014 a 14/11/2014
10/nov

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	121 Kcal	993 Kcal
	Prato	Esparguete à bolonhesa	641 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e milho	54 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

11/nov

Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	220 Kcal	949 Kcal
	Prato	Rojões com castanhas com batata	537 Kcal	
	Vegetais	Courgette, pepino e tomate	15 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim caramelo/Castanhas assadas	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

12/nov

Quarta-Feira	Sopa	Grão com nabiças (*)	220 Kcal	1010 Kcal
	Prato	Fusili no forno com carnes brancas (peru e frango)	556 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve roxa e milho	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

13/nov

Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde	100 Kcal	704 Kcal
	Prato	Pescada no tacho com arroz de legumes	413 Kcal	
	Vegetais	Beterraba, cenoura e tomate	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

14/nov

Sexta-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	74 Kcal	709 Kcal
	Prato	Perú assado com laranja e batata	404 Kcal	
	Vegetais	Alface, milho e tomate	54 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

Semana de 17/11/2014 a 21/11/2014

Semana de 17/11/2014 a 21/11/2014			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	93 Kcal	722 Kcal
	Prato	Filete de pescada no forno com molho de legumes e arroz branco	440 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e tomate	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
17/nov				
Terça-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde	100 Kcal	691 Kcal
	Prato	Perna de frango corado com esparguete salteado	390 Kcal	
	Vegetais	Couve roxa, ervilhas e pepino	24 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
18/nov				
Quarta-Feira	Sopa	Saloia	221 Kcal	821 Kcal
	Prato	Arinca/Cavala no forno com batata aos cubos e brócolos	407 Kcal	
	Vegetais	Beterraba, cenoura e tomate	16 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
19/nov				
Quinta-Feira	Sopa	Nabo e cenoura com couve	92 Kcal	1346 Kcal
	Prato	Rancho (porco e frango aos cubos, grão, massa e couve lombarda)	1022 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve roxa e milho	55 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
20/nov				
Sexta-Feira	Sopa	Grão com espinafres	225 Kcal	823 Kcal
	Prato	Abrótea gratinada com arroz de cenoura	407 Kcal	
	Vegetais	Alface, pepino e tomate	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
21/nov				

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



Semana de 24/11/2014 a 28/11/2014

Semana de24/11/2014 a 28/11/2014			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa Prato Vegetais Sobremesa Pão	24/nov		
		Alho francês com courgette	61 Kcal	893 Kcal
		Carne à Bolonhesa	641 Kcal	
		Alface, cenoura e couve roxa	14 Kcal	
		Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
		Pão de mistura	122 Kcal	
Terça-Feira	Sopa Prato Vegetais Sobremesa Pão	25/nov		
		Creme de legumes	78 Kcal	572 Kcal
		Pescada à posta no forno com batata	360 Kcal	
		Alface, beterraba e cenoura	12 Kcal	
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim	79 55	
		Pão de mistura	122 Kcal	
Quarta-Feira	Sopa Prato Vegetais Sobremesa Pão	26/nov		
		Sopa da horta	109 Kcal	897 Kcal
		Arroz de Peru em camada de legumes	554 Kcal	
		Couve em juliana, milho e tomate	57 Kcal	
		Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
		Pão de mistura	122 Kcal	
Quinta-Feira	Sopa Prato Vegetais Sobremesa Pão	27/nov		
		Juliana	109 Kcal	924 Kcal
		Salada quente de massa espiral com atum, cenoura e ervilhas	623 Kcal	
		Alface, cenoura e pimentos	15 Kcal	
		Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	55 Kcal	
		Pão de mistura	122 Kcal	
Sexta-Feira	Sopa Prato Vegetais Sobremesa Pão	28/nov		
		Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	222 Kcal	1078 Kcal
		Febras de porco estufadas com batata frita	622 Kcal	
		Alface, milho e tomate	57 Kcal	
		Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
		Pão de mistura	122 Kcal	

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