



Know Food - Vila Verde		ANO: 2014	MÊS: outubro	SEMANA DE: 2 - 10 A 10 - 10	
6 - outubro		Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	SOPA DE NABO E ABÓBORA	1,72 gr	3,36 gr	11,61 gr	82,80 Kcal
Prato	DOURADINHOS NO FORNO	13,32 gr	10,44 gr	17,40 gr	216,00 Kcal
Acompanhamento	ARROZ DE CENOURA	1,54 gr	3,13 gr	14,16 gr	92,25 Kcal
Salada	SALADA DE ALFACE E TOMATE	0,86 gr	0,18 gr	1,64 gr	11,20 Kcal
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	0,34 gr	0,85 gr	22,78 gr	96,90 Kcal
Pão	PÃO 45GR	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
7 - outubro		Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	SOPA DA HORTA (BRÓCOLOS E COUVE-FLOR)	3,34 gr	3,44 gr	12,45 gr	93,80 Kcal
Prato	RANCHINHO (VACA, PORCO, GRÃO, MASSA E CENOURA)	32,03 gr	22,82 gr	22,56 gr	428,45 Kcal
Salada	REPOLHO COZIDO	1,02 gr	0,24 gr	1,32 gr	11,40 Kcal
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	1,87 gr	0,34 gr	15,13 gr	71,40 Kcal
Pão	PÃO 45GR	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
8 - outubro		Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	SOPA DE CENOURA E PENCA	2,37 gr	3,24 gr	12,25 gr	88,35 Kcal
Prato	ARROZ DE BACALHAU EM CAMA DE PIMENTOS	35,92 gr	3,35 gr	17,55 gr	246,20 Kcal
Salada	SALADA DE ALFACE	0,54 gr	0,06 gr	0,24 gr	3,60 Kcal
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	0,51 gr	0,68 gr	15,98 gr	69,70 Kcal
Pão	PÃO 45GR	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
9 - outubro		Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	SOPA DE FEIJAO BRANCO COM ESPINAFRES	5,26 gr	3,64 gr	17,17 gr	123,40 Kcal
Prato	FRANGO ESTUFADO COM TOMATE E CENOURA	32,61 gr	9,91 gr	6,33 gr	240,25 Kcal
Acompanhamento	MASSA COTOVELINHOS	2,04 gr	0,36 gr	11,94 gr	60,60 Kcal
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	0,51 gr	0,68 gr	15,98 gr	69,70 Kcal
Pão	PÃO 45GR	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
10 - outubro		Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	SOPA DE GRÃO C/ FEIJÃO-VERDE	6,38 gr	4,16 gr	20,25 gr	144,20 Kcal
Prato	GUISADO DE ABRÓTEA	25,58 gr	3,23 gr	0,75 gr	131,60 Kcal
Acompanhamento	ARROZ DE ERVILHAS	3,08 gr	3,28 gr	15,33 gr	104,25 Kcal
Salada	SALADA DE PEPINO	0,42 gr	0,18 gr	0,51 gr	5,10 Kcal
Sobremesa	FRUTA DA ÉPOCA	2,40 gr	0,60 gr	32,70 gr	142,50 Kcal
Pão	PÃO 45GR	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal



Know Food - Vila Verde		ANO: 2014	MÊS: outubro	SEMANA DE: 2 - 10 A 17 - 10	
13 - outubro		Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	Sopa de Feijão Vermelho e Penca	3,02 gr	3,32 gr	13,57 gr	95,80 Kcal
Prato	Almôndegas Estufadas c/ Esparguete Cozido	13,80 gr	14,20 gr	13,60 gr	238,40 Kcal
Salada	Brócolos Cozidos	0,70 gr	3,20 gr	1,40 gr	36,20 Kcal
Sobremesa	Fruta da Época	0,34 gr	0,90 gr	22,80 gr	96,90 Kcal
Pão	Pão Embalado 45Gr	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
14 - outubro		Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	Creme de Cenoura e Brócolos	5,40 gr	4,00 gr	19,00 gr	134,70 Kcal
Prato	Arroz de Peixe	24,20 gr	7,54 gr	0,48 gr	166,25 Kcal
Salada	Salada de Pepino	1,08 gr	0,00 gr	6,19 gr	28,30 Kcal
Sobremesa	Fruta da Época	1,60 gr	7,00 gr	17,90 gr	147,70 Kcal
Pão	Pão Embalado 45Gr	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
15 - outubro		Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	Sopa de Couve-Flor	3,60 gr	3,40 gr	13,30 gr	98,10 Kcal
Prato	Nugets de Frango no Forno c/ Massa Tricolor	41,58 gr	12,90 gr	6,90 gr	305,90 Kcal
Salada	Salada de Tomate	1,02 gr	0,24 gr	1,32 gr	11,40 Kcal
Sobremesa	Fruta da Época	0,39 gr	0,65 gr	22,49 gr	93,60 Kcal
Pão	Pão Embalado 45Gr	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
16 - outubro		Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	Creme de Abóbora c/ Ervilhas	5,26 gr	3,64 gr	17,17 gr	123,40 Kcal
Prato	Pescada à Saloia c/ Pimento e Salada de Batata	20,90 gr	13,30 gr	13,50 gr	257,80 Kcal
Salada	Salada de Alface	0,32 gr	0,12 gr	1,40 gr	7,60 Kcal
Sobremesa	Gelatina	0,51 gr	0,70 gr	16,00 gr	69,70 Kcal
Pão	Pão Embalado 45Gr	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
17 - outubro		Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	Sopa de Nabijas	1,62 gr	3,08 gr	11,37 gr	80,75 Kcal
Prato	Cubinhos de Carne Estufados c/ Cenouras, Ervilhas	33,80 gr	13,32 gr	0,00 gr	255,60 Kcal
Acompanhamento	Arroz Branco	2,05 gr	3,25 gr	14,82 gr	97,95 Kcal
Salada	Salada de Couve Branca	0,42 gr	0,18 gr	0,51 gr	5,10 Kcal
Sobremesa	Fruta da Época	2,40 gr	0,60 gr	32,70 gr	142,50 Kcal
Pão	Pão Embalado 45Gr	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal



# Know Food - Vila Verde

ANO: 2014

MÊS: outubro

SEMANA DE: 2 - 10 A 24 - 10

20 - outubro		Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	Creme de Couve-Flor	3,02 gr	3,32 gr	13,57 gr	95,80 Kcal
Prato	Bolinhas de Bacalhau no Forno	13,80 gr	14,20 gr	13,60 gr	238,40 Kcal
Acompanhamento	Arroz Alegre (Cenoura, Milho, Feijão-Verde)	0,00 gr	0,00 gr	0,00 gr	0,00 Kcal
Salada	Feijão-Verde Salteado	0,70 gr	3,20 gr	1,40 gr	36,20 Kcal
Sobremesa	Fruta da Época	0,34 gr	0,90 gr	22,80 gr	96,90 Kcal
Pão	Pão Embalado 45Gr	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
21 - outubro		Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	Sopa de Feijão Manteiga	5,40 gr	4,00 gr	19,00 gr	134,70 Kcal
Prato	Jardineira de carne	24,20 gr	7,54 gr	0,48 gr	166,25 Kcal
Salada	Salada de cenoura raspada	1,08 gr	0,00 gr	6,19 gr	28,30 Kcal
Sobremesa	Fruta da Época	1,60 gr	7,00 gr	17,90 gr	147,70 Kcal
Pão	Pão Embalado 45Gr	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
22 - outubro		Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	Creme de Hortícolas	3,60 gr	3,40 gr	13,30 gr	98,10 Kcal
Prato	Tesourinhos de Peixe Refogados em Cama de Legumes	41,58 gr	12,90 gr	6,90 gr	305,90 Kcal
Acompanhamento	Massa de Cotovelinhos	0,00 gr	0,00 gr	0,00 gr	0,00 Kcal
Salada	Salada de Alface	1,02 gr	0,24 gr	1,32 gr	11,40 Kcal
Sobremesa	Fruta da Época	0,39 gr	0,65 gr	22,49 gr	93,60 Kcal
23 - outubro		Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Pão	Pão Embalado 45Gr	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
Sopa	Sopa de Repolho e Cenoura	5,26 gr	3,64 gr	17,17 gr	123,40 Kcal
Prato	Costeletas Grelhadas c/ Cebolada	20,90 gr	13,30 gr	13,50 gr	257,80 Kcal
Acompanhamento	Arroz de Feijão Vermelho	0,00 gr	0,00 gr	0,00 gr	0,00 Kcal
Salada	Salada de Pepino	0,32 gr	0,12 gr	1,40 gr	7,60 Kcal
Sobremesa	Fruta da Época	0,51 gr	0,70 gr	16,00 gr	69,70 Kcal
Pão	Pão Embalado 45Gr	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
24 - outubro		Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	Creme de Abóbora e Nabijas	1,62 gr	3,08 gr	11,37 gr	80,75 Kcal
Prato	Peixe prata Estufado c/ Ervilhas, Cenoura	33,80 gr	13,32 gr	0,00 gr	255,60 Kcal
Acompanhamento	Massa Esparguete	2,05 gr	3,25 gr	14,82 gr	97,95 Kcal
Salada	Salada de tomate	0,42 gr	0,18 gr	0,51 gr	5,10 Kcal
Sobremesa	Fruta da Época	2,40 gr	0,60 gr	32,70 gr	142,50 Kcal
Pão	Pão Embalado 45Gr	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal

educação



Bebida servida: Água

Nota: A Ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.

Ementa Aprovada por Nutricionista.





Know Food - Vila Verde		ANO: 2014	MÊS: outubro	SEMANA DE: 2 - 10 A 31 - 10	
27 - outubro		Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	Sopa de Legumes	3,02 gr	3,32 gr	13,57 gr	95,80 Kcal
Prato	Esparguete á Bolonhesa	13,80 gr	14,20 gr	13,60 gr	238,40 Kcal
Salada	Couve Bruxelas Salteada	0,70 gr	3,20 gr	1,40 gr	36,20 Kcal
Sobremesa	Fruta da Época	0,34 gr	0,90 gr	22,80 gr	96,90 Kcal
Pão	Pão Embalado 45Gr	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
28 - outubro		Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	Crema de Ervilhas	5,40 gr	4,00 gr	19,00 gr	134,70 Kcal
Prato	Bacalhau á Gomes de Sá	24,20 gr	7,54 gr	0,48 gr	166,25 Kcal
Salada	Salada de Tomate	1,08 gr	0,00 gr	6,19 gr	28,30 Kcal
Sobremesa	Fruta da Época	1,60 gr	7,00 gr	17,90 gr	147,70 Kcal
Pão	Pão Embalado 45Gr	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
29 - outubro		Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	Caldo Verde	3,60 gr	3,40 gr	13,30 gr	98,10 Kcal
Prato	Coxas de Frango Assado	41,58 gr	12,90 gr	6,90 gr	305,90 Kcal
Acompanhamento	Arroz de Cenoura	0,00 gr	0,00 gr	0,00 gr	0,00 Kcal
Salada	Salada Mista	1,02 gr	0,24 gr	1,32 gr	11,40 Kcal
Sobremesa	Fruta da Época	0,39 gr	0,65 gr	22,49 gr	93,60 Kcal
Pão	Pão Embalado 45Gr	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
30 - outubro		Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	Crema de Cenoura c/ Feijão Verde	5,26 gr	3,64 gr	17,17 gr	123,40 Kcal
Prato	Caldeirada de Peixe	20,90 gr	13,30 gr	13,50 gr	257,80 Kcal
Salada	Brocolos Cozidos	0,32 gr	0,12 gr	1,40 gr	7,60 Kcal
Sobremesa	Madalenas	0,51 gr	0,70 gr	16,00 gr	69,70 Kcal
Pão	Pão Embalado 45Gr	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal
31 - outubro		Proteína	Gordura	H. Carbono	V. Calórico
Sopa	Crema de Abóbora c/ Espinafres	1,62 gr	3,08 gr	11,37 gr	80,75 Kcal
Prato	Arroz Primavera (Ovo, Fiambre, Ervilhas e Cenoura)	33,80 gr	13,32 gr	0,00 gr	255,60 Kcal
Salada	Salada de Alface	0,42 gr	0,18 gr	0,51 gr	5,10 Kcal
Sobremesa	Fruta da Época	2,40 gr	0,60 gr	32,70 gr	142,50 Kcal
Pão	Pão Embalado 45Gr	4,50 gr	0,63 gr	24,21 gr	121,41 Kcal