

14 a 18 de Novembro de 2011

2ª Feira

Sopa	Hortaliça
Prato	Almôndegas estufadas com ervilhas e esparguete
Salada	Alface/Cebola/Couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

3ª Feira

Sopa	Creme de cenoura com couve branca
Prato	Solha gratinada com arroz de cenoura
Salada	Cenoura e ervilhas estufadas
Sobremesa	Fruta da época

4ª Feira

Sopa	Grão com repolho
Prato	Jardineira de carnes
Salada	Alface/Cebola/Pepino
Sobremesa	Fruta da época

5ª Feira

Sopa	Lombardo
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate
Salada	Couve roxa/Cenoura/Milho
Sobremesa	Fruta da época

6ª Feira

Sopa	Creme de abóbora com feijão verde
Prato	Frango grelhado com esparguete
Salada	Brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época

*

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
104	2,9	17,7	2,2	3,1
487	39,1	62,5	8,2	4,8
2/4/5	0,4/ 0,2/ 0,5	0,1/ 0,7/ 0,9	0/0, 4/0	3/0 ,3/ 1
92	0	21	0	3,2
107	2,8	18,7	2,2	3,3
168	3,0	33	2,2	1,7
88/25	6/0. 3	1/9. 9	2/3	0,7 /8
92	0	21	0	3,2
235	10,4	3,8	4,2	8,0
211	15,7	9,4	12	7,12
2/4/4	0.4/0.2/ 0.3	0.1/0.7/ 0.3	0/0.4/0 .1	3.2/0. 3/0.7
92	0	21	0	3,2
110	3,9	18	2,2	4,1
169	3,1	33	2,2	1,5
5/5/40	0.5/ 0.1/ 2	0.9/ 1/8	0/0/ 1	0.8 /2/ 1.4
92	0	21	0	3,2
111	3,2	63, 3	22,2	1,9
269	9,0	53	1,4	3,8
7,3	0,9	0,4	0,2	0,7
92	0	21	0	3,2

* Os valores nutricionais são por porção

