

07 a 11 de Novembro de 2011

2ª Feira

Sopa	Couve branca
Prato	Carne estufada com fusilli (Massa fusilli, carne picada, cenoura e milho)
Salada	Alface/Cenoura raspada/Milho
Sobremesa	Fruta da época

3ª Feira

Sopa	Creme de cenoura com feijão verde
Prato	Pescada assada com arroz de cenoura
Salada	Ervilha e cenoura
Sobremesa	Fruta da época ou aletria

4ª Feira

Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Massa à Lavrador (carne de vaca, porco, massa cortada e feijão vermelho)
Salada	Hortaliça/Cenoura
Sobremesa	Fruta da época

5ª Feira

Sopa	Nabo com abóbora
Prato	Salada de atum com feijão frade e arroz branco
Salada	Cenoura raspada e milho
Sobremesa	Fruta da época

6ª Feira

Sopa	Alho francês
Prato	Arroz de aves (perú, frango)
Salada	Alface/Cenoura/Pepino
Sobremesa	Fruta da época

*					
Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)	
105	2,7	18,2	2,2	2,9	
637	37,9	62,4	26,2	6,7	
2/5/40	0,4/0,1 /1	0,1/1/2	0/0/1	3/2/1	
92	0	21	0	3,2	
113	3,3	19,7	2,2	4,1	
168	3,0	53,6	2,2	3,9	
54/5	5,3/0 ,1	7/1	0,5/ 0	7/2	
92/204	0/8	21/27	0/7	3/1	
136,8	5,9	22,4	2,5	7,3	
770	59	92,2	17, 4	23, 9	
12/5	2/0, 1	1/1	0,1/ 0	2/0 ,6	
92	0	21	0	3,2	
105	2,9	18	2,2	3,1	
685	41	107	9	9	
5/40	0,1/ 1,4	1/8	0/1	2/1	
92	0	21	0	3,2	
110	3,2	18,7	2,3	3,5	
2/5/4	0,4/0,1 /0,3	0,1/1/ 0,3	0/0/0, 1	0/0, 6/0, 1	
92	0	21	0	3,2	

\* Os valores nutricionais são por porção

