

			* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2ª Feira	Sopa	Couve branca	105	2,7	18,2	2,2	2,9
	Prato	Almôndegas de aves com molho de tomatada e esparguete	457	38	55	8	5
	Salada	Cenoura/pepino/alface	10	1	2	0	1
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3
3ª Feira	Sopa	Creme de legumes	106	3	18	2	3
	Prato	Peixe prata com molho de delicias e puré de batata	454	35	55	9	16
	Salada	Tomate/alface/couve roxa	14	1	2	0	1
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3
4ª Feira	Sopa	Penca com feijão vermelho	205	11	34	3	12
	Prato	Omeleta de salsicha no forno com arroz	567	26	65	22	3
	Salada	Alface/cebola/milho	46	2	8	1	2
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3
5ª Feira	Sopa	Nabo com abóbora	105	2,9	18	2,2	3,1
	Prato	Rancho (massa cotovelos, grão, carne de porco, vaca e frango)	734	56	82	19	17
	Salada	Hortaliça e cenoura	26	2	4	0	4
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3
6ª Feira	Sopa	Alho francês	110	3,2	19	2,3	4
	Prato	Pescada estufada com arroz de ervilhas	556	38	80	9	6
	Salada	Ervilhas e cenoura	24	2	4	0	3
	Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	92/109	0/2	21/26	0/0	3/0



* Os valores nutricionais são por porção

Saber Comer para Melhor Viver...