

**Semana de 06/01/2014 a 10/01/2014**

Semana de 06/01/2014 a 10/01/2014			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	06-jan			
	Sopa	Feijão verde	109 Kcal	888 Kcal
	Prato	Empadão de atum com arroz	571 Kcal	
	Vegetais	Beterraba, pepino e tomate	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Terça-Feira	07-jan			
	Sopa	Creme de alho francês com couve flor	122 Kcal	730 Kcal
	Prato	Frango estufado com cogumelos e massa fusilli	401 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve roxa e milho	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Quarta-Feira	08-jan			
	Sopa	Grão com couve lombardo	224 Kcal	970 Kcal
	Prato	Filetes no forno c/ molho de limão e salada russa	526 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, couve em juliana e tomate	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com frutas	105 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Quinta-Feira	09-jan			
	Sopa	Juliana	115 Kcal	819 Kcal
	Prato	Arroz à Valenciana (porco, frango)	497 Kcal	
	Vegetais	Alface, milho e tomate	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Sexta-Feira	10-jan			
	Sopa	Feijão branco com espinafres	164 Kcal	638 Kcal
	Prato	Abrótea gratinada com batata cozida e couve flor	280 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e pepino	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	78 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	

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

**Média Semanal 809 Kcal**

**Semana de 13/01/2014 a 17/01/2014**

Semana de 13/01/2014 a 17/01/2014			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	13-jan			
	Sopa	Nabo com cenoura e couve	113 Kcal	774 Kcal
	Prato	Hamburguer estufado com massa fusilli	453 Kcal	
	Vegetais	Alface, milho e tomate	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Terça-Feira	14-jan			
	Sopa	Nabiças com feijão frade (*)	113 Kcal	969 Kcal
	Prato	Saladinha de salmão (batata, cenoura e ervilhas)	629 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e milho	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	111 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Quarta-Feira	15-jan			
	Sopa	Alho francês	117 Kcal	864 Kcal
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos c/ arroz de cenoura	539 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e couve roxa	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Quinta-Feira	16-jan			
	Sopa	Grão com feijão verde	229 Kcal	730 Kcal
	Prato	Palmeta/peixe prata no forno c/ batata assada / cozida e brócolos	307 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e milho	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	78 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Sexta-Feira	17-jan			
	Sopa	Couve flor	105 Kcal	724 Kcal
	Prato	Arroz de aves no forno (frango e peru)	411 Kcal	
	Vegetais	Couve roxa, pimento e tomate	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	

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

Média Semanal

812 Kcal

**Semana de 20/01/2014 a 24/01/2014**

Semana de 20/01/2014 a 24/01/2014			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	20-jan			
	Sopa	Couve lombarda	103 Kcal	754 Kcal
	Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de coentros	457 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e milho	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	78 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Terça-Feira	21-jan			
	Sopa	Creme de cenoura	113 Kcal	716 Kcal
	Prato	Frango assado com esparguete	395 Kcal	
	Vegetais	Couve roxa, pepino e tomate	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Quarta-Feira	22-jan			
	Sopa	Canja de galinha	109 Kcal	727 Kcal
	Prato	Solha gratinada com batata	336 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e milho	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim	166 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Quinta-Feira	23-jan			
	Sopa	Alho francês	117 Kcal	842 Kcal
	Prato	Feijoada à portuguesa	518 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, pimento e tomate	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Sexta-Feira	24-jan			
	Sopa	Camponesa	119 Kcal	697 Kcal
	Prato	Lombos de pescada gratinados com batata e feijão verde	370 Kcal	
	Vegetais	Alface, pepino e tomate	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	

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

**Média Semanal 747 Kcal**

**Semana de 27/01/2014 a 31/01/2014**

Semana de 27/01/2014 a 31/01/2014			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	27-jan			
	Sopa	Creme de abóbora	110 Kcal	822 Kcal
	Prato	Almôndegas estufadas com esparguete	504 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, milho e pepino	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Terça-Feira	28-jan			
	Sopa	Grão com espinafres	224 Kcal	698 Kcal
	Prato	Peixe prata no forno com macedónia de legumes estufados e batata cozida	280 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e tomate	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	78 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Quarta-Feira	29-jan			
	Sopa	Creme de cenoura com couve branca	110 Kcal	760 Kcal
	Prato	Frango de tomatada com arroz branco	442 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve roxa e pimento	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Quinta-Feira	30-jan			
	Sopa	Espinafres	110 Kcal	698 Kcal
	Prato	Cação de coentrada com batata cozida	367 Kcal	
	Vegetais	Couve em juliana, pepino e tomate	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte	106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Sexta-Feira	31-jan			
	Sopa	Legumes com ervilhas	117 Kcal	808 Kcal
	Prato	Rancho (porco, frango, massa, grão e repolho)	483 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e milho	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	

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

**Média Semanal 757 Kcal**

**Semana de 03/02/2014 a 07/02/2014**

Semana de 03/02/2014 a 07/02/2014			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	03-fev			
	Sopa	Juliana	115 Kcal	785 Kcal
	Prato	Bolonhesa de atum	462 Kcal	
	Vegetais	Alface, milho e tomate	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Terça-Feira	04-fev			
	Sopa	Primavera (ervilha e cenoura)	117 Kcal	928 Kcal
	Prato	Panados de porco no forno com arroz de feijão	602 Kcal	
	Vegetais	Beterraba, cenoura e tomate	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Quarta-Feira	05-fev			
	Sopa	Feijão com espinafres	164 Kcal	846 Kcal
	Prato	Arroz enriquecido com ovo, calamares e cogumelos	488 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve em juliana e milho	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	78 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Quinta-Feira	06-fev			
	Sopa	Caldo-verde (*)	104 Kcal	747 Kcal
	Prato	Peru assado no forno com massa espiral	435 Kcal	
	Vegetais	Courgette, pepino e tomate	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Sexta-Feira	07-fev			
	Sopa	Feijão verde	109 Kcal	797 Kcal
	Prato	Filetes de pescada estufada com batata corada, brócolos e cenoura	375 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve bruxelas, pimento	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce	197 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	

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

**Média Semanal 820 Kcal**

**Semana de 10/02/2014 a 14/02/2014**

Semana de 10/02/2014 a 14/02/2014			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	10-fev			
	Sopa	Cenoura	113 Kcal	809 Kcal
	Prato	Esparguete à bolonhesa	488 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e courgette	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Terça-Feira	11-fev			
	Sopa	Alho francês	117 Kcal	717 Kcal
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	374 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, couve roxa e milho	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite creme	111 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Quarta-Feira	12-fev			
	Sopa	Creme de abóbora com espinafres	116 Kcal	807 Kcal
	Prato	Rancho (Porco, Frango, macarronete)	483 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e pepino	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Quinta-Feira	13-fev			
	Sopa	Feijão com lombardo	158 Kcal	776 Kcal
	Prato	Caldeirada de peixe (cação, pescada e salmão)	424 Kcal	
	Vegetais	Couve bruxelas, milho e tomate	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	78 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Sexta-Feira	14-fev			
	Sopa	Primavera	119 Kcal	728 Kcal
	Prato	Frango estufado com fusilli	401 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	

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

**Média Semanal 767 Kcal**

**Semana de 17/02/2014 a 21/02/2014**

Semana de 17/02/2014 a 21/02/2014			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	17-fev			
	Sopa	Creme de espinafres	110 Kcal	703 Kcal
	Prato	Massada de peixe	399 Kcal	
	Vegetais	Couve em juliana, couve roxa e tomate	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	78 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Terça-Feira	18-fev			
	Sopa	Nabo e cenoura com couve	111 Kcal	847 Kcal
	Prato	Rolo de carne com arroz de cenoura e milho	529 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e beterraba	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Quarta-Feira	19-fev			
	Sopa	Juliana	115 Kcal	705 Kcal
	Prato	Pescada no forno com batata assada/cozida aos cubos e couve-flor cozida	370 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e pepino	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com frutas	105 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Quinta-Feira	20-fev			
	Sopa	Grão com espinafres	224 Kcal	893 Kcal
	Prato	Frango estufado com cogumelos e arroz de ervilhas	461 Kcal	
	Vegetais	Courgette, couve roxa e tomate	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Sexta-Feira	21-fev			
	Sopa	Creme abóbora com couve flor	113 Kcal	722 Kcal
	Prato	Bacalhau à Gomes Sá / Bacalhau à Brás	401 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e milho	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	

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

**Média Semanal 774 Kcal**

**Semana de 24/02/2014 a 28/02/2014**
**24-fev**

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme abóbora com massinhas	167 Kcal	<b>863 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Carne à bolonhesa	488 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Beterraba, couve em juliana e tomate	7 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	108 Kcal	

**25-fev**

<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão vermelho com hortaliça	173 Kcal	<b>875 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Pescada gratinada com macedónia de legumes e batata cozida	508 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, couve roxa e pimento	7 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	78 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	108 Kcal	

**26-fev**

<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Brócolos	100 Kcal	<b>637 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Jardineira de frango	329 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, courgette e milho	7 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	108 Kcal	

**27-fev**

<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme alho francês com cenoura e courgette	117 Kcal	<b>718 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Filetes de pescada estufados com batata assada/cozida	375 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Beterraba, pepino e tomate	7 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	111 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	108 Kcal	

**28-fev**

<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Nabo com espinafres	112 Kcal	<b>802 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Carne de porco com entrecosto estufada com arroz de legumes	483 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, milho e tomate	7 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	108 Kcal	

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

Média Semanal

779 Kcal



**Semana de 03/03/2014 a 07/03/2014**
**03-mar**

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Segunda-Feira</b>	Sopa			
	Prato			
	Vegetais			
	Sobremesa			
	Pão			

**04-mar**

<b>Terça-Feira</b>	Sopa			
	Prato			
	Vegetais			
	Sobremesa			
	Pão			

**05-mar**

<b>Quarta-Feira</b>	Sopa			
	Prato			
	Vegetais	CARNAVAL		
	Sobremesa			
	Pão			

**06-mar**

<b>Quinta-Feira</b>	Sopa	Couve branca com cenoura	113 Kcal	<b>825 Kcal</b>
	Prato	Almondegas estufadas com esparguete	504 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, pepino e tomate	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	

**07-mar**

<b>Sexta-Feira</b>	Sopa	Alho francês	117 Kcal	<b>843 Kcal</b>
	Prato	Migas de bacalhau	445 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve roxa e pimento	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim	166 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	

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

**Média Semanal**
**834 Kcal**

**Semana de 10/03/2014 a 14/03/2014**

Semana de 10/03/2014 a 14/03/2014			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	10-mar			
	Sopa	Creme abóbora com feijão verde	109 Kcal	805 Kcal
	Prato	Esparguete à bolonhesa	488 Kcal	
	Vegetais	Beterraba, cenoura e couve em juliana	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Terça-Feira	11-mar			
	Sopa	Grão com espinafres	224 Kcal	902 Kcal
	Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz de ervilhas	456 Kcal	
	Vegetais	Courgette, pepino e tomate	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte	106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Quarta-Feira	12-mar			
	Sopa	Sopa de peixe	93 Kcal	797 Kcal
	Prato	Arroz à valenciana (vaca, porco e frango)	497 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e milho	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Quinta-Feira	13-mar			
	Sopa	Couve flor com cenoura	105 Kcal	702 Kcal
	Prato	Tortilha de bacalhau	403 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve roxa e tomate	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	78 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	
Sexta-Feira	14-mar			
	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	113 Kcal	807 Kcal
	Prato	Peru estufado simples com arroz de cenoura e couve bruxelas	486 Kcal	
	Vegetais	Alface, courgette e milho	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	108 Kcal	

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

**Média Semanal 803 Kcal**

**Semana de 17/03/2014 a 21/03/2014**
**17-mar**

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas e cenoura	117 Kcal	<b>788 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Massada de atum	462 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, milho e tomate	7 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	108 Kcal	

**18-mar**

<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve lombardo	103 Kcal	<b>865 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Febras de porco de cebolada com arroz de ervilhas	554 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Cenoura, couve roxa e milho	7 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	108 Kcal	

**19-mar**

<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Lavrador	158 Kcal	<b>778 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Arinca/Abrótea no forno com batata assada/cozida aos cubos e brócolos	307 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Cenoura, couve em juliana e pepino	7 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce	197 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	108 Kcal	

**20-mar**

<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme ervilhas e cenoura	117 Kcal	<b>736 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Arroz de aves no forno à antiga (Perú, Pato)	411 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Beterraba, cenoura e courgette)	7 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	108 Kcal	

**21-mar**

<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grão com espinafres	224 Kcal	<b>793 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Abrótea/Pescada gratinada com puré de batata	374 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Cenoura, milho e pimento	7 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	78 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	108 Kcal	

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

Média Semanal

792 Kcal

**Semana de 24/03/2014 a 28/03/2014**
**24-mar**

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Primavera	119 Kcal	<b>815 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Carne à Bolonhesa	488 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Couve roxa, pepino e tomate	7 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	108 Kcal	

**25-mar**

<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grão com nabiças (*)	224 Kcal	<b>849 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Filetes Fritos (1.º ciclo) / Carapaus fritos com arroz tomate	431 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, beterraba e milho	7 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	78 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	108 Kcal	

**26-mar**

<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de legumes	115 Kcal	<b>790 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Carne de porco no alguidar com migas / batata assada	467 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, milho, tomate	7 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	108 Kcal	

**27-mar**

<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Camponesa	119 Kcal	<b>745 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Massinha de Peixe (cação e pescada)	399 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Cenoura, couve roxa e pepino	7 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite creme	111 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	108 Kcal	

**28-mar**

<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Caldo Verde (*)	104 Kcal	<b>773 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Frango estufado com ervilhas e arroz	461 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Cenoura, couve em juliana e tomate	7 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	108 Kcal	

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

**Média Semanal**
**795 Kcal**

**Semana de 31/03/2014 a 04/04/2014**
**31-mar**

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão verde	109 Kcal	<b>888 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Empadão de atum com arroz	571 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Beterraba, pepino e tomate	7 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	108 Kcal	

**01-abr**

<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de alho francês com couve flor	122 Kcal	<b>730 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Frango estufado com cogumelos e massa fusilli	401 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, couve roxa e milho	7 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	108 Kcal	

**02-abr**

<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grão com couve lombardo	224 Kcal	<b>970 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Filetes no forno c/ molho de limão e salada russa	526 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Cenoura, couve em juliana e tomate	7 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina com frutas	105 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	108 Kcal	

**03-abr**

<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Juliana	115 Kcal	<b>879 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Arroz de carnes	557 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, milho e tomate	7 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	92 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	108 Kcal	

**04-abr**

<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Feijão branco com espinafres	164 Kcal	<b>757 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Massinha de peixe	399 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, cenoura e pepino	7 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	78 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	108 Kcal	

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

**Média Semanal**

**845 Kcal**