

**Semana de 16/09/2013 a 20/09/2013**

Semana de 16/09/2013 a 20/09/2013			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço	
Segunda-Feira	16-Set				812 Kcal
	Sopa	Creme de cenoura	114 Kcal		
	Prato	Salada Russa de Atum (Atum, batata, ervilha, cenoura, feijão verde)	464 Kcal		
	Vegetais	Alface, Cenoura, Tomate	15 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	97 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Terça-Feira	17-Set				673 Kcal
	Sopa	Juliana	115 Kcal		
	Prato	Hamburguer de Frango com massa fusilli	322 Kcal		
	Vegetais	Alface, Beterraba, Milho	17 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	97 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Quarta-Feira	18-Set				923 Kcal
	Sopa	Feijão branco com hortaliza	220 Kcal		
	Prato	Peixe (Granadeiro) no forno com arroz de cenoura	456 Kcal		
	Vegetais	Tomate, Couve Roxa, Ervilhas	19 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte	106 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Quinta-Feira	19-Set				855 Kcal
	Sopa	Caldo Verde (*)	103 Kcal		
	Prato	Carne de porco estufada com esparguete	515 Kcal		
	Vegetais	Alface, Pepino, Cenoura	18 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	97 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Sexta-Feira	20-Set				820 Kcal
	Sopa	Camponesa	119 Kcal		
	Prato	Arroz de Peixe (Pescada, Delicias)	440 Kcal		
	Vegetais	Tomate, Feijão Verde, Milho	18 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	121 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		

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

**Média Semanal**

**Semana de 23/09/2013 a 27/09/2013**

Semana de 23/09/2013 a 27/09/2013			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
23-Set				
Segunda-Feira	Sopa	Lombardo	102 Kcal	599 Kcal
	Prato	Empadão de Carne (Bov. Puré de batata)	258 Kcal	
	Vegetais	Ervilhas, Cenoura, Cebola	20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	97 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
24-Set				
Terça-Feira	Sopa	Primavera	119 Kcal	847 Kcal
	Prato	Pescada Assada Simples com arroz de cenoura	481 Kcal	
	Vegetais	Lombardo, Tomate, Milho	19 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) /iogurte	106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
25-Set				
Quarta-Feira	Sopa	Creme de Legumes	115 Kcal	767 Kcal
	Prato	Frango Grelhado com massa fusilli	404 Kcal	
	Vegetais	Couve Roxa, Alface, Milho	29 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	97 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
26-Set				
Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	108 Kcal	725 Kcal
	Prato	Abrótea Assada com batata assada	311 Kcal	
	Vegetais	Alface, Cebola, Salsa	22 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce	162 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
27-Set				
Sexta-Feira	Sopa	Grão com espinafres	237 Kcal	937 Kcal
	Prato	Arroz de aves à antiga	461 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, Pimento, Lombardo	20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	97 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

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

**Média Semanal**

**Semana de 30/09/2013 a 04/10/2013**
**30-Set**

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Creme de ervilhas e cenoura	90 Kcal	<b>679 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Salada de fusilli com queijo, cogumelos, cenoura e milho	398 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, pepino e tomate	14 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	

**01-Out**

<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Minestrone	70 Kcal	<b>753 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Meia desfeita de Bacalhau	450 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, cenoura e milho	56 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	

**02-Out**

<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de peixe	84 Kcal	<b>316 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Febras de porco grelhadas/gratinadas com estufado de cenoura e cogumelos e arroz de couve		
	<b>Vegetais</b>	Cenoura, couve em juliana e tomate	55 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	

**03-Out**

<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Nabiças com feijão frade (*)	202 Kcal	<b>795 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Peixe prata estufado com batata cozida, cenoura e feijão-verde	402 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Beterraba, cenoura e tomate	14 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	

**04-Out**

<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Macedónia de legumes	94 Kcal	<b>738 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Picadinho de carne (Bovino, feijão e arroz)	410 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, couve roxa e milho	57 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	

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

**Semana de 07/10/2013 a 11/10/2013**

Semana de 07/10/2013 a 11/10/2013			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço	
Segunda-Feira	07-Out				841 Kcal
	Sopa	Macedónia de legumes	112 Kcal		
	Prato	Arroz de peixe (pescada, salmão e camarão)	498 Kcal		
	Vegetais	Alface, beterraba e milho	54 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Terça-Feira	08-Out				610 Kcal
	Sopa	Nabo com espinafres	93 Kcal		
	Prato	Frango estufado com ervilhas e esparguete	324 Kcal		
	Vegetais	Alface, couve roxa e pepino	16 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Quarta-Feira	09-Out				767 Kcal
	Sopa	Alho francês	111 Kcal		
	Prato	Barritas de pescada no forno com salada camponesa	440 Kcal		
	Vegetais	Alface, cenoura e ervilhas	39 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Quinta-Feira	10-Out				765 Kcal
	Sopa	Tomate	67 Kcal		
	Prato	Carne de porco à alentejana	505 Kcal		
	Vegetais	Couve roxa, pimento e tomate	16 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Sexta-Feira	11-Out				807 Kcal
	Sopa	Grão com nabiças (*)	220 Kcal		
	Prato	Cação de coentrada com batata cozida	398 Kcal		
	Vegetais	Alface, beterraba e cenoura	12 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		

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

**Semana de 14/10/2013 a 18/10/2013**

Semana de 14/10/2013 a 18/10/2013			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço	
Segunda-Feira	14-Out				967 Kcal
	Sopa	Macedónia de legumes	112 Kcal		
	Prato	Almôndegas estufadas com fusili e cenoura	664 Kcal		
	Vegetais	Alface, cenoura e courgette	14 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Terça-Feira	15-Out				832 Kcal
	Sopa	Feijão branco com espinafres	199 Kcal		
	Prato	Peixe prata no forno com macedónia de legumes estufados e batata cozida	440 Kcal		
	Vegetais	Alface, pepino e tomate	16 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Quarta-Feira	16-Out				916 Kcal
	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor	68 Kcal		
	Prato	Arroz à Valenciana	659 Kcal		
	Vegetais	Alface, beterraba e cenoura	12 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Quinta-Feira	17-Out				848 Kcal
	Sopa	Camponesa	216 Kcal		
	Prato	Solha grelhada/gratinada com batata e feijão-verde cozidos	398 Kcal		
	Vegetais	Milho, pimento e tomate	57 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Sexta-Feira	18-Out				298 Kcal
	Sopa	Juliana	109 Kcal		
	Prato	Febras de porco no forno com arroz de feijão malandrinho			
	Vegetais	Alface, cenoura e couve roxa	12 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		

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

**Semana de 21/10/2013 a 25/10/2013**

Semana de 21/10/2013 a 25/10/2013			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	21-Out			
	Sopa	Creme de abóbora com espinafres	220 Kcal	900 Kcal
	Prato	Salada do mar (pescada, delícias, batata, cenoura e ervilhas)	469 Kcal	
	Vegetais	Courgette, couve roxa e tomate	34 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55 Kcal	
Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Terça-Feira	22-Out			
	Sopa	Abóbora com ervilhas	149 Kcal	917 Kcal
	Prato	Vitela à fatia estufada com cenoura e feijão-verde e esparguete	534 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e milho	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Quarta-Feira	23-Out			
	Sopa	Sopa da horta	203 Kcal	892 Kcal
	Prato	Bacalhau com natas	498 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e tomate	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme	55 Kcal	
Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Quinta-Feira	24-Out			
	Sopa	Caldo-verde (*)	189 Kcal	859 Kcal
	Prato	Arroz de aves no forno à antiga	477 Kcal	
	Vegetais	Alface, pepino e pimento	16 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Sexta-Feira	25-Out			
	Sopa	Açorda à alentejana	71 Kcal	708 Kcal
	Prato	Granadeiro no forno com batata assada/ cozida e brócolos	440 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, couve em juliana e tomate	20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
Pão	Pão de mistura	122 Kcal		

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



Semana de 28/10/2013 a 01/11/2013

Semana de 28/10/2013 a 01/11/2013			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
28-Out				
Segunda-Feira	Sopa	Alface com raspas de ovo cozido	78 Kcal	912 Kcal
	Prato	Esparguete à bolonhesa (bovino)	641 Kcal	
	Vegetais	Beterraba, cenoura e couve em juliana	16 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
29-Out				
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-flor	95 Kcal	769 Kcal
	Prato	Arinca estufada com batata cozida e brócolos cozidos	440 Kcal	
	Vegetais	Alface, milho e tomate	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
30-Out				
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde	100 Kcal	1285 Kcal
	Prato	Carnes mistas (vaca e porco) estufadas com grão-de-bico e arroz de cenoura	990 Kcal	
	Vegetais	Alface, pepino e pimento	18 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
31-Out				
Quinta-Feira	Sopa	Sopa à Portuguesa	220 Kcal	923 Kcal
	Prato	Salmão grelhado/gratinado com molho de limão, ervas aromáticas e batata cozida/assada	469 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, milho e tomate	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Iogurte	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
01-Nov				
Sexta-Feira	Sopa	Agrião (*)	93 Kcal	304 Kcal
	Prato	Frango assado com esparguete e cenoura		
	Vegetais	Alface, courgette e couve roxa	34 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

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

**Semana de 04/11/2013 a 08/11/2013**

Semana de 04/11/2013 a 08/11/2013			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço	
Segunda-Feira	04-Nov				851 Kcal
	Sopa	Couve branca	67 Kcal		
	Prato	Atum com feijão-frade (atum, ovo e feijão-frade)	591 Kcal		
	Vegetais	Alface, pimento e tomate	16 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Terça-Feira	05-Nov				873 Kcal
	Sopa	Juliana	109 Kcal		
	Prato	Peru estufado com esparguete	533 Kcal		
	Vegetais	Alface, beterraba e milho	54 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Quarta-Feira	06-Nov				812 Kcal
	Sopa	Lavrador	224 Kcal		
	Prato	Abrótea/Arinca no forno com batata assada/cozida aos cubos e couve-flor cozida	391 Kcal		
	Vegetais	Cenoura, couve roxa e tomate	20 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Quinta-Feira	07-Nov				1215 Kcal
	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e courgette	68 Kcal		
	Prato	Feijoada à Portuguesa com arroz	950 Kcal		
	Vegetais	Beterraba, courgette e tomate	20 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Sexta-Feira	08-Nov				831 Kcal
	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	199 Kcal		
	Prato	Pescada gratinada com batata assada/ cozida	398 Kcal		
	Vegetais	Alface, cenoura e milho	57 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		

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



**Semana de 11/11/2013 a 15/11/2013**

Semana de 11/11/2013 a 15/11/2013			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço	
Segunda-Feira	11-Nov				325 Kcal
	Sopa	Sopa de tomate	93 Kcal		
	Prato	Empadão de carne de vaca com ervilhas			
	Vegetais	Alface, cenoura e couve em juliana	55 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Terça-Feira	12-Nov				844 Kcal
	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	222 Kcal		
	Prato	Arinca/Abrótea estufada com batata cozida/assada	391 Kcal		
	Vegetais	Couve-de-bruxelas, pepino e tomate	54 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Quarta-Feira	13-Nov				948 Kcal
	Sopa	Sopa de peixe	149 Kcal		
	Prato	Jardineira de frango	565 Kcal		
	Vegetais	Alface, cenoura, e milho	57 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Quinta-Feira	14-Nov				807 Kcal
	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	222 Kcal		
	Prato	Filetes de pescada à "Rosa do Adro" com batata assada/cozida	394 Kcal		
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate	14 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Sexta-Feira	15-Nov				317 Kcal
	Sopa	Nabo com espinafres	90 Kcal		
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos com arroz de legumes			
	Vegetais	Couve roxa, pepino e tomate	50 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		

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



Semana de 18/11/2013 a 22/11/2103

Semana de 18/11/2013 a 22/11/2103			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço	
Segunda-Feira	18-Nov				678 Kcal
	Sopa	Creme de legumes	78 Kcal		
	Prato	Lombos de pescada estufados com puré de batata e cenoura	411 Kcal		
	Vegetais	Alface, beterraba e tomate	12 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Terça-Feira	19-Nov				807 Kcal
	Sopa	Agrião (*)	93 Kcal		
	Prato	Frango no forno com esparguete	480 Kcal		
	Vegetais	Alface, cenoura e milho	57 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / arroz doce	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Quarta-Feira	20-Nov				413 Kcal
	Sopa	Sopa à Portuguesa	220 Kcal		
	Prato	Arroz de peixe com legumes (cenoura e tomate)			
	Vegetais	Cenoura, couve em juliana e pepino	16 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Quinta-Feira	21-Nov				906 Kcal
	Sopa	Primavera	112 Kcal		
	Prato	Pá de porco assada com arroz de cogumelos	560 Kcal		
	Vegetais	Alface, couve roxa e pimento	57 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Sexta-Feira	22-Nov				958 Kcal
	Sopa	Grão com feijão verde	222 Kcal		
	Prato	Migas de Bacalhau	502 Kcal		
	Vegetais	Milho, pimento e tomate	57 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		

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



Semana de 25/11/2013 a 29/11/2013

Semana de 25/11/2013 a 29/11/2013			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço	
Segunda-Feira	25-Nov				993 Kcal
	Sopa	Legumes com ervilhas	121 Kcal		
	Prato	Esparguete à bolonhesa	641 Kcal		
	Vegetais	Alface, beterraba e milho	54 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Terça-Feira	26-Nov				836 Kcal
	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	220 Kcal		
	Prato	Peixe-Prata estufado com batata cozida	424 Kcal		
	Vegetais	Courgette, pepino e tomate	15 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta Cozida	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Quarta-Feira	27-Nov				994 Kcal
	Sopa	Grão com nabiças (*)	220 Kcal		
	Prato	Arroz à valenciana (vaca, porco e frango)	540 Kcal		
	Vegetais	Alface, couve roxa e milho	57 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Quinta-Feira	28-Nov				648 Kcal
	Sopa	Feijão-verde	100 Kcal		
	Prato	Pescada no forno com arroz de tomate	357 Kcal		
	Vegetais	Beterraba, cenoura e tomate	14 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Sexta-Feira	29-Nov				709 Kcal
	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	74 Kcal		
	Prato	Perna de frango assado com molho de cogumelos e esparguete	404 Kcal		
	Vegetais	Alface, milho e tomate	54 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		

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

Média Semanal

**Semana de 02/12/2013 a 06/12/2013**

Semana de 02/12/2013 a 06/12/2013			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	93 Kcal	722 Kcal
	Prato	Barritas de peixe no forno com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e milho)	440 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e tomate	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
02-Dez				
Terça-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde	100 Kcal	691 Kcal
	Prato	Frango de tomatada com arroz de legumes	390 Kcal	
	Vegetais	Couve roxa, ervilhas e pepino	24 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
03-Dez				
Quarta-Feira	Sopa	Saloia	221 Kcal	821 Kcal
	Prato	Arinca no forno com batata assada/cozida aos cubos e brócolos	407 Kcal	
	Vegetais	Beterraba, cenoura e tomate	16 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
04-Dez				
Quinta-Feira	Sopa	Nabo e cenoura com couve	92 Kcal	1346 Kcal
	Prato	Rancho (porco e frango aos cubos, grão, massa e couve lombarda)	1022 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve roxa e milho	55 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
05-Dez				
Sexta-Feira	Sopa	Grão com espinafres	225 Kcal	823 Kcal
	Prato	Abrótea gratinada com puré de batata	407 Kcal	
	Vegetais	Alface, pepino e tomate	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
06-Dez				

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



Semana de 09/12/2013 a 13/12/2013

09-Dez

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com courgette	61 Kcal	893 Kcal
	Prato	Carne à Bolonhesa	641 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e couve roxa	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

10-Dez

Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	78 Kcal	572 Kcal
	Prato	Pescada à posta no forno com batata cozida/assada	360 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e cenoura	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim	79   55	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

11-Dez

Quarta-Feira	Sopa	Sopa da horta	109 Kcal	343 Kcal
	Prato	Carne de porco à Alentejana		
	Vegetais	Couve em juliana, milho e tomate	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

12-Dez

Quinta-Feira	Sopa	Juliana	109 Kcal	723 Kcal
	Prato	Massinha de Peixe (salmão, pescad e peixe prata)	422 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e pimentos	15 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

13-Dez

Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	222 Kcal	1078 Kcal
	Prato	Febras de porco grelhadas/gratinadas com estufado de cenoura e tomate e espirais	622 Kcal	
	Vegetais	Alface, milho e tomate	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

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





Semana de 16/12/2013 a 20/12/2013

Semana de 16/12/2013 a 20/12/2013			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço	
Segunda-Feira	16-Dez				942 Kcal
	Sopa	Primavera	88 Kcal		
	Prato	Massa de Peixe	623 Kcal		
	Vegetais	Couve roxa, milho e tomate	54 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Terça-Feira	17-Dez				817 Kcal
	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	78 Kcal		
	Prato	Arroz de carnes	550 Kcal		
	Vegetais	Alface, beterraba e cenoura	12 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Quarta-Feira	18-Dez				686 Kcal
	Sopa	Brócolos	76 Kcal		
	Prato	Filetes de Pescada no forno com batata	394 Kcal		
	Vegetais	Alface, ervilhas e pimento	39 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Quinta-Feira	19-Dez				748 Kcal
	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde	145 Kcal		
	Prato	Frango assado com arroz de ervilhas e milho	414 Kcal		
	Vegetais	Alface, beterraba e tomate	12 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		
Sexta-Feira	20-Dez				809 Kcal
	Sopa	Lavrador	224 Kcal		
	Prato	Pescada à saloia com batata assada	394 Kcal		
	Vegetais	Alface cenoura e pepino	14 Kcal		
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal		

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

Semana de 23 de dezembro

23-Dez

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	90 Kcal	679 Kcal
	Prato	Macarronada de carnes (porco e frango)	398 Kcal	
	Vegetais	Alface, pepino e tomate	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
Terça-Feira	Sopa		70 Kcal	753 Kcal
	Prato		450 Kcal	
	Vegetais		56 Kcal	
	Sobremesa		55 Kcal	
	Pão		122 Kcal	
Quarta-Feira	Sopa		84 Kcal	316 Kcal
	Prato			
	Vegetais		55 Kcal	
	Sobremesa		55 Kcal	
	Pão		122 Kcal	
Quinta-Feira	Sopa		202 Kcal	795 Kcal
	Prato		402 Kcal	
	Vegetais		14 Kcal	
	Sobremesa		55 Kcal	
	Pão		122 Kcal	
Sexta-Feira	Sopa		94 Kcal	738 Kcal
	Prato		410 Kcal	
	Vegetais		57 Kcal	
	Sobremesa		55 Kcal	
	Pão		122 Kcal	

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