

2ª Feira

- Sopa Hortaliça
- Prato Empadão de peixe com legumes
- Salada Alface/cebola
- Sobremesa Fruta da época

3ª Feira

- Sopa Abóbora com cenoura
- Prato Almôndegas estufadas com massa esparguete
- Salada Couve roxa/cenoura
- Sobremesa Fruta da época

4ª Feira

- Sopa Couve coração
- Prato Pataniscas de bacalhau com arroz de legumes
- Salada Hortaliça/cenoura
- Sobremesa Fruta da época

5ª Feira

- Sopa Juliana
- Prato Rancho à Portuguesa (carne de vaca, porco, frango, grão de bico e massa macarronete)
- Salada Milho/cenoura
- Sobremesa Fruta da época ou iogurte

6ª Feira

- Sopa De feijão verde
- Prato Filetes no forno com arroz de ervilhas
- Salada Cebola/alface
- Sobremesa Fruta da época

*

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
104	3	18	2	3
440	39	49	9	18
5	0	1	0	0
92	0	21	0	3

100	2	17	2	2
457	38	55	8	5
13	1	3	0	2
92	0	21	0	3

110	3	19	2	4
439	35	49	11	6
26	2	4	0	4
92	0	21	0	3

115	3	20	2	4
734	56	82	19	17
45	1	9	1	2
92/10 7	0/6	21/ 16	0/2	3/ 0

111	3	2	19	4
361	35	42	5	18
5	0	1	0	0
92	0	21	0	3

* Os valores nutricionais são por porção

Uma alimentação saudável para uma vida saudável...