

Valor calórico

2ª Feira

<i>SOPA</i>	<i>132 kcal</i>	Alho francês
<i>PRATO</i>	<i>858 kcal</i>	Frango assado com esparguete
<i>SOBREMESA</i>	<i>99 kcal</i>	Iogurte de aromas

3ª Feira

<i>SOPA</i>	<i>146 kcal</i>	Puré de cenoura com massinhas
<i>PRATO</i>	<i>1030 kcal</i>	Empadão de atum
<i>SOBREMESA</i>	<i>54 kcal</i>	Fruta

4ª Feira

<i>SOPA</i>	<i>132 kcal</i>	Caldo verde (E)
<i>PRATO</i>	<i>906 kcal</i>	Carne de porco estufada com ervilhas com esparguete
<i>SOBREMESA</i>	<i>52 kcal</i>	Fruta

5ª Feira

<i>SOPA</i>	<i>241 kcal</i>	Feijão branco com nabiça
<i>PRATO</i>	<i>810 kcal</i>	Lombinhos de perca com molho de cenoura e arroz brnaco
<i>SOBREMESA</i>	<i>156 kcal</i>	Doce

6ª Feira

<i>SOPA</i>	<i>146 kcal</i>	Primavera
<i>PRATO</i>	<i>840 kcal</i>	Almôndegas de vaca estufadas, massa espiral
<i>SOBREMESA</i>	<i>54 kcal</i>	Fruta

SEMANA II

Valor calórico

2ª Feira

SOPA	139 kcal	Puré de abóbora com alho francês
PRATO	813 kcal	Pescada frita, arroz de ervilhas
SOBREMESA	182 kcal	Iogurte

3ª Feira

SOPA	132 kcal	Agrião
PRATO	964 kcal	Carne de porco assada com macarrão
SOBREMESA	85 kcal	Fruta

4ª Feira

SOPA	264 kcal	Puré de grão com espinafres
PRATO	561 kcal	Bacalhau espiritual (E)(puré de batata, cenoura ralada e cebolada de bacalhau)
SOBREMESA	87 kcal	Fruta

5ª Feira

SOPA	145 kcal	Macedónia
PRATO	911 kcal	Chilli (carne de vaca picada estufada com tomate e feijão), arroz branco
SOBREMESA	99 kcal	Doce

6ª Feira

SOPA	133 kcal	Feijão verde
PRATO	551 kcal	Lombos de perca assados com chouriço e fussilli primavera
SOBREMESA	65 kcal	Fruta

Semana de 1 a 5 de Fevereiro de 2010

SEMANA III

Valor calórico

2ª Feira

<i>SOPA</i>	<i>131 kcal</i>	Juliana
<i>PRATO</i>	<i>811 kcal</i>	Empadão de carne
<i>SOBREMESA</i>	<i>99 kcal</i>	Iogurte de aromas

3ª Feira

<i>SOPA</i>	<i>146 kcal</i>	Puré de legumes
<i>PRATO</i>	<i>712 kcal</i>	Pasteis de bacalhau, arroz de tomate
<i>SOBREMESA</i>	<i>52 kcal</i>	Fruta

4ª Feira

<i>SOPA</i>	<i>242 kcal</i>	Feijão com hortaliça
<i>PRATO</i>	<i>808 kcal</i>	Supremos de frango estufados com legumes (cenoura, ervilha), massa espiral
<i>SOBREMESA</i>	<i>87 kcal</i>	Fruta

5ª Feira

<i>SOPA</i>	<i>137 kcal</i>	Puré de abóbora com feijão verde
<i>PRATO</i>	<i>845 kcal</i>	Arroz de atum
<i>SOBREMESA</i>	<i>156 kcal</i>	Doce

6ª Feira

<i>SOPA</i>	<i>146 kcal</i>	Creme de alho francês
<i>PRATO</i>	<i>922 kcal</i>	Jardineira de porco
<i>SOBREMESA</i>	<i>54 kcal</i>	Fruta

SEMANA IV

Valor calórico

2ª Feira

SOPA	132 kcal	Creme de Espinafres
PRATO	846 kcal	Douradinhos com arroz de cenoura
SOBREMESA	85 kcal	Doce

3ª Feira

SOPA	146 kcal	Primavera
PRATO	922 kcal	Carne de porco estufada, massa espiral
SOBREMESA	54 kcal	Fruta

4ª Feira

SOPA	260 kcal	Grão com lombardo
PRATO	624 kcal	Salada de grão de bico com bacalhau
SOBREMESA	99 kcal	Iogurte de aromas

5ª Feira

SOPA	134 kcal	Puré de cenoura com nabiça
PRATO	871 kcal	Carne à Bolonhesa (carne vaca picada estudada com tomate), esparguete
SOBREMESA	87 kcal	Fruta

6ª Feira

SOPA	242 kcal	Caldo verde
PRATO	1082 kcal	Pescada de cebolada com arroz alegre
SOBREMESA	87 kcal	Fruta

SEMANA V

Valor calórico

2ª Feira

SOPA	132 kcal	Agrião
PRATO	782 kcal	Hambúrguer de carne grelhado com molho tomate e cogumelos, esparguete
SOBREMESA	99 kcal	Iogurte de aromas

3ª Feira

SOPA	242 kcal	Feijão com hortaliça
PRATO	1082 kcal	Bacalhau com natas (E) (bacalhau, batata frita, cebolada e natas)
SOBREMESA	87 kcal	Fruta

4ª Feira

SOPA	145 kcal	Macedónia
PRATO	1153 kcal	Feijoada à Transmontana (E) (carne de porco, entremeada, chouriço, couve lombarda, feijão), arroz branco
SOBREMESA	52 kcal	Fruta

5ª Feira

SOPA	132 kcal	Alho francês
PRATO	778 kcal	Bolonhesa de Atum (atum estufado com tomate), massa espiral
SOBREMESA	156 kcal	Doce

6ª Feira

SOPA	195 Kcal	Puré de abóbora com massinhas
PRATO	610 Kcal	Perna de peru assada com arroz de cenoura
SOBREMESA	85 Kcal	Fruta

SEMANA VI

Valor calórico

2ª Feira

SOPA	131 kcal	Juliana
DIETA	1082 kcal	Douradinhos e salada camponesa
SOBREMESA	156 kcal	Doce

3ª Feira

SOPA	137 kcal	Nabiça
PRATO	806 kcal	Frango estufado com esparguete
SOBREMESA	87 kcal	Fruta

4ª Feira

SOPA	137 kcal	Puré de abóbora com feijão verde
PRATO	703 kcal	Pescada estufada com legumes, batata corada
SOBREMESA	99 kcal	Iogurte de aromas

5ª Feira

SOPA	131 kcal	Hortaliça
PRATO	1024 kcal	Tirinhas de porco estufadas com cogumelos e natas, arroz de cenoura
SOBREMESA	87 kcal	Fruta

6ª Feira

SOPA	264 kcal	Puré de grão com espinafres
PRATO	608 kcal	Empadão de bacalhau (puré de batata, bacalhau e cebolada)
SOBREMESA	85 kcal	Fruta