

CENTRO ESCOLAR STA. MARGARIDA COUTADA

Semana de 17 a 21 de Setembro



UNISELF.SA

SEGUNDA - FEIRA

		Prot. (g)	Gord (g)	HC (g)	kcal
SOPA	Couve branca com cenoura ripada	3,2	3,3	17,6	113,0
PRATO	Esparguete à Bolonhesa	38,6	14,5	49,6	488,0
SALADA	Alface, cenoura tomate	0,8	0,3	1,7	12,0
SOBREMESA	Fruta da época	0,3	0,8	21,7	92,0
PÃO	Pão de mistura	3,6	0,6	21,4	108,0
					813 Kcal

TERÇA - FEIRA

		Prot. (g)	Gord (g)	HC (g)	kcal
SOPA	Feijão vermelho com hortaliça	9,7	5,1	34,2	224,0
PRATO	Peixe estufado com salada camponesa (batata, cenoura e feijão verde)	35,1	6,4	48,9	399,0
SALADA	Alface, milho e tomate	0,8	0,3	1,7	12,0
SOBREMESA	Fruta da época / gelados	5,7	7,9	18,6	167,0
PÃO	Pão de mistura	3,6	0,6	21,4	108,0
					715 Kcal

QUARTA - FEIRA

		Prot. (g)	Gord (g)	HC (g)	kcal
SOPA	Creme de abóbora com espinafres	3,5	3,2	17,4	113,0
PRATO	Perna de frango assada com massa espiral	42,0	14,2	58,3	535,0
SALADA	Cenoura, couve roxa	0,8	0,3	1,7	12,0
SOBREMESA	Fruta da época	2,5	0,0	24,3	105,0
PÃO	Pão de mistura	3,6	0,6	21,4	108,0
					872 Kcal

QUINTA - FEIRA

		Prot. (g)	Gord (g)	HC (g)	kcal
SOPA	Caldo verde	2,9	3,2	17,1	109,0
PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá	35,1	2,4	46,0	350,0
SALADA	Alface , beterraba e milho	0,8	0,3	1,7	12,0
SOBREMESA	Fruta da época / Fruta cozida	5,5	2,5	15,6	106,0
PÃO	Pão de mistura	3,6	0,6	21,4	108,0
					666 Kcal

SEXTA - FEIRA

		Prot. (g)	Gord (g)	HC (g)	kcal
SOPA	Sopa da horta	3,7	3,3	17,8	117,0
PRATO	Perna de porco estufada com ervilhas, cenoura e arroz branco	32,6	7,7	57,4	437,0
SALADA	Alface, pepino e tomate	0,8	0,3	1,7	12,0
SOBREMESA	Fruta da época	0,3	0,8	21,7	92,0
PÃO	Pão de mistura	3,6	0,6	21,4	108,0
					765 Kcal

CENTRO ESCOLAR STA. MARGARIDA COUTADA

Semana de 24 a 28 de Setembro



SEGUNDA - FEIRA

		Prot. (g)	Gord (g)	HC (g)	kcal
SOPA	Juliana	3,9	3,2	17,9	117,0
PRATO	Massa tricolor de cavala (em conserva) com ervilhas e cenoura	32,6	5,3	44,6	361,0
SALADA	Alface, couve roxa e pepino	0,8	0,3	1,7	12,0
SOBREMESA	Fruta da época	0,3	0,8	21,7	92,0
PÃO	Pão de mistura	3,6	0,6	21,4	108,0
		690 Kcal			

TERÇA - FEIRA

		Prot. (g)	Gord (g)	HC (g)	kcal
SOPA	Espinafres	2,6	3,1	15,9	103,0
PRATO	Perú assado com arroz	43,2	9,7	54,5	483,0
SALADA	Alface e milho	0,8	0,3	1,7	12,0
SOBREMESA	Fruta da época	0,3	0,8	21,7	92,0
PÃO	Pão de mistura	3,6	0,6	21,4	108,0
		797 Kcal			

QUARTA - FEIRA

		Prot. (g)	Gord (g)	HC (g)	kcal
SOPA	Feijão verde	11,9	0,8	13,1	109,0
PRATO	Abrótea no forno com batata	36,3	15,3	32,1	414,0
SALADA	Brócolos cozidos	0,8	0,3	1,7	12,0
SOBREMESA	Fruta da época / iogurtes de aroma	5,5	2,5	15,6	106,0
PÃO	Pão de mistura	3,6	0,6	21,4	108,0
		748 Kcal			

QUINTA - FEIRA

		Prot. (g)	Gord (g)	HC (g)	kcal
SOPA	Creme de ervilhas com couve flor	2,2	3,1	16,3	103,0
PRATO	Rancho (pa de porco, frango, massa, grão, couve)	36,1	5,8	49,6	401,0
SALADA	Legumes incorporados no prato	0,8	0,3	1,7	12,0
SOBREMESA	fruta da época	0,3	0,8	21,7	92,0
PÃO	Pão mistura	3,6	0,6	21,4	108,0
		715 Kcal			

SEXTA - FEIRA

		Prot. (g)	Gord (g)	HC (g)	kcal
SOPA	Lavrador	2,6	3,2	15,4	102,0
PRATO	Filetes de pescada no forno com arroz de cenoura	30,4	13,8	45,4	433,0
SALADA	Alface, tomate	0,8	0,3	1,7	12,0
SOBREMESA	Fruta da época	2,5	0,0	24,3	105,0
PÃO	Pão de mistura	3,6	0,6	21,4	108,0
		758 Kcal			

CENTRO ESCOLAR STA. MARGARIDA COUTADA



UNISELF. SA

Semana de 1 a 5 de Outubro

SEGUNDA - FEIRA

		Prot. (g)	Gord (g)	HC (g)	kcal
SOPA	Creme de cenoura com couve branca	2,6	3,1	15,9	103,0
PRATO	Hambúrguer de vaca estufado e massa espiral	19,4	17,8	59,2	481,0
SALADA	Alface, couve roxa	0,8	0,3	1,7	12,0
SOBREMESA	Fruta da época	0,3	0,9	22,8	97,0
PÃO	Pão de mistura	3,6	0,6	21,4	108,0
					809 Kcal

TERÇA - FEIRA

		Prot. (g)	Gord (g)	HC (g)	kcal
SOPA	Abóbora com massinhas	9,7	5,1	34,2	224,0
PRATO	Salada russa com pescada e ovo cozido	31,9	8,1	41,3	370,0
SALADA	Legumes incorporados no prato	0,8	0,3	1,7	12,0
SOBREMESA	Fruta da época	5,5	2,5	15,6	106,0
PÃO	Pão de mistura	3,6	0,6	21,4	108,0
					765 Kcal

QUARTA - FEIRA

		Prot. (g)	Gord (g)	HC (g)	kcal
SOPA	Legumes com ervilhas	3,9	3,2	17,9	117,0
PRATO	Feijoada à Portuguesa com arroz	31,9	8,1	41,3	370,0
SALADA	Cenoura e lombardo	0,8	0,3	1,7	12,0
SOBREMESA	Fruta da época	5,5	2,5	15,6	106,0
PÃO	Pão de mistura	3,6	0,6	21,4	108,0
					775 Kcal

QUINTA - FEIRA

		Prot. (g)	Gord (g)	HC (g)	kcal
SOPA	Feijão branco com espinafres	4,0	3,2	18,3	119,0
PRATO	Badejo de tomatada com batata	33,2	11,6	48,9	438,0
SALADA	Couve flor	0,8	0,3	1,7	12,0
SOBREMESA	Fruta da época / Pudim	0,3	0,9	22,8	97,0
PÃO	Pão de mistura	3,6	0,6	21,4	108,0
					766 Kcal

SEXTA - FEIRA

		Prot. (g)	Gord (g)	HC (g)	kcal
SOPA		2,7	3,2	15,9	104,0
PRATO		37,2	10,3	49,3	445,0
SALADA	FERIADO	0,8	0,3	1,7	12,0
SOBREMESA		0,3	0,9	22,8	97,0
PÃO		3,6	0,6	21,4	108,0
					760 Kcal

CENTRO ESCOLAR STA. MARGARIDA COUTADA



UNISELF, SA

Semana de 8 a 12 de Outubro

SEGUNDA - FEIRA

		Prot. (g)	Gord (g)	HC (g)	kcal
SOPA	Creme de cenoura	3,2	3,3	17,6	113,0
PRATO	Bolonhesa de atum	32,4	8,6	61,7	460,0
SALADA	Beterraba, cenoura	0,8	0,3	1,7	12,0
SOBREMESA	Fruta da época	0,3	0,8	21,7	92,0
PÃO	Pão de mistura	3,6	0,6	21,4	108,0
					785 Kcal

TERÇA - FEIRA

		Prot. (g)	Gord (g)	HC (g)	kcal
SOPA	Minestrone	2,2	3,1	16,3	103,0
PRATO	Arroz de aves	32,9	7,8	58,3	442,0
SALADA	Alface, milho	0,8	0,3	1,7	12,0
SOBREMESA	Fruta da época	0,3	0,8	21,7	92,0
PÃO	Pão mistura	3,6	0,6	21,4	108,0
					756 Kcal

QUARTA - FEIRA

		Prot. (g)	Gord (g)	HC (g)	kcal
SOPA	Canja com massinhas	11,9	0,8	13,1	109,0
PRATO	Pescada gratinada com ervas aromáticas, com batata	37,2	10,3	49,3	445,0
SALADA	Feijão verde	0,8	0,3	1,7	12,0
SOBREMESA	Fruta da época / Fruta assada	5,5	2,5	15,6	105,0
PÃO	Pão de mistura	3,6	0,6	21,4	108,0
					708 Kcal

QUINTA - FEIRA

		Prot. (g)	Gord (g)	HC (g)	kcal
SOPA	Macedónia de legumes	4,0	3,2	18,3	119,0
PRATO	Perna de porco no forno com esparguete	48,6	11,6	48,4	496,0
SALADA	Alface, beterraba e pepino	0,8	0,3	1,7	12,0
SOBREMESA	Fruta da época	0,3	0,9	22,8	97,0
PÃO	Pão de mistura	3,6	0,6	21,4	108,0
					827 Kcal

SEXTA - FEIRA

		Prot. (g)	Gord (g)	HC (g)	kcal
SOPA	Creme de alho francês	3,0	3,2	15,5	104,0
PRATO	Filetes de pescada com arroz de feijão	42,8	19,0	41,7	514,0
SALADA	Alface, cenoura	0,8	0,3	1,7	12,0
SOBREMESA	Fruta da época / iogurtes aromas	0,4	0,0	29,3	208,0
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	3,6	0,6	21,4	108,0
					945 Kcal

CENTRO ESCOLAR STA. MARGARIDA COUTADA

Semana de 15 a 19 de Outubro



UNISELF, SA

SEGUNDA - FEIRA

		Prot. (g)	Gord (g)	HC (g)	kcal
SOPA	Alho francês com curgete				61,0
PRATO	Febras porco estufadas com arroz de milho e cenoura				641,0
SALADA	Salada mista				14,0
SOBREMESA	Fruta da época				55,0
PÃO	Pão de mistura				122,0

TERÇA - FEIRA

		Prot. (g)	Gord (g)	HC (g)	kcal
SOPA	Creme de ervilhas e cenoura				78,0
PRATO	Bacalhau Espiritual (com batata)				360,0
SALADA	Cenoura , milho e tomate				12,0
SOBREMESA	Fruta da época/ Arroz doce				79,0
PÃO	Pão de mistura				122,0

QUARTA - FEIRA

		Prot. (g)	Gord (g)	HC (g)	kcal
SOPA	Couve branca				109,0
PRATO	Frango assado com esparguete				554,0
SALADA	Alface e cenoura				57,0
SOBREMESA	Fruta da época				55,0
PÃO	Pão de mistura				122,0

QUINTA - FEIRA

		Prot. (g)	Gord (g)	HC (g)	kcal
SOPA	Espinafres com cenoura				109,0
PRATO	Palmeta no forno com molho de limão e salada russa				623,0
SALADA	Legumes incorporados no prato				15,0
SOBREMESA	Fruta da época				55,0
PÃO	Pão de mistura				122,0

SEXTA - FEIRA

		Prot. (g)	Gord (g)	HC (g)	kcal
SOPA	Agrião				222,0
PRATO	Chili com arroz branco				622,0
SALADA	Tomate, alface e beterraba				57,0
SOBREMESA	Fruta da época				55,0
PÃO	Pão de mistura				122,0

CENTRO ESCOLAR STA. MARGARIDA COUTADA



UNISELF, SA

Semana de 22 a 26 de Outubro

Prot. (g)
Gord (g)
HC (g)
kcal

SEGUNDA - FEIRA

SOPA	Curgette	88,0
PRATO	Massada de peixe	422,0
SALADA	Alface, cenoura	54,0
SOBREMESA	Fruta da época	55,0
PÃO	Pão de mistura	122,0

TERÇA - FEIRA

SOPA	Feijão verde	224,0
PRATO	Strogonoff misto (porco) com arroz	434,0
SALADA	Cenoura, couve roxa e tomate	12,0
SOBREMESA	Fruta da época	55,0
PÃO	Pão de mistura	122,0

QUARTA - FEIRA

SOPA	Camponesa	76,0
PRATO	Filetes pescada no forno com jardineira de legumes	450,0
SALADA	Legumes incorporados no prato	39,0
SOBREMESA	Fruta da época	55,0
PÃO	Pão de mistura	122,0

QUINTA - FEIRA

SOPA	Juliana	145,0
PRATO	Rolo carne com molho de tomate e massa espiral	414,0
SALADA	Alface, cenoura e milho	12,0
SOBREMESA	Fruta da época	55,0
PÃO	Pão de mistura	122,0

SEXTA - FEIRA

SOPA	Grão com couve lombarda	78,0
PRATO	Badejo gratinado com batata	394,0
SALADA	Brócolos	14,0
SOBREMESA	Fruta da época / Gelatina	55,0
PÃO	Pão de mistura	122,0

CENTRO ESCOLAR STA. MARGARIDA COUTADA

Semana de 29 de Outubro a 2 de Novembro



SEGUNDA - FEIRA

		Prot. (g)	Gord (g)	HC (g)	kcal
SOPA	Creme de cenoura				90,0
PRATO	Almondegas estufadas com esparguete e ervilhas				422,0
SALADA	Alface, cenoura e tomate				14,0
SOBREMESA	Fruta da época				55,0
PÃO	pão de mistura				122,0

TERÇA - FEIRA

SOPA	Legumes com ervilhas				70,0
PRATO	Solha no forno com limão com puré de batata e cenoura				450,0
SALADA	Couve roxa , tomate				56,0
SOBREMESA	Fruta da época				55,0
PÃO	Pão de mistura				122,0

QUARTA - FEIRA

SOPA	Abóbora com feijão verde				84,0
PRATO	Arroz de peru no forno com chouriço				390,0
SALADA	Alface, beterraba e cenoura ralada				55,0
SOBREMESA	Fruta da época				55,0
PÃO	Pão de mistura				122,0

QUINTA - FEIRA

SOPA	FERIADO				202,0
PRATO					402,0
SALADA					14,0
SOBREMESA					55,0
PÃO					122,0

SEXTA - FEIRA

SOPA	Caldo verde				94,0
PRATO	Tesourinhos com arroz de cenoura				410,0
SALADA	Alface, couve roxa e tomate				57,0
SOBREMESA	Fruta da época / Gelados				55,0
PÃO	pão de mistura				122,0