



Semana de 12 a 16 Outubro

Kcal

SOPA	Creme de cenoura com massinhas	141
PRATO	Atum com feijão-frade	408
SALADA	Salada mista	56
SOBREMESA	Fruta da época	66
PÃO	Pão de mistura	121

Total (Kcal) 792

TERÇA - FEIRA

Kcal

SOPA	Minestrone	114
PRATO	Arroz de aves	535
LEGUMES	Salada	56
SOBREMESA	Fruta da época	66
PÃO	Pão de mistura	121

Total (Kcal) 892

QUARTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Feijão vermelho com couve-lombarda	210
PRATO	Peixe no forno com ervas aromáticas com batata cozida	352
SALADA	Legumes salteados	72
SOBREMESA	Fruta da época	66
PÃO	Pão de mistura	121

Total (Kcal) 821

QUINTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Macedónia de legumes	104
PRATO	Perna de porco estufada e esparguete	410
SALADA	Salada mista	56
SOBREMESA	Fruta da época	66
PÃO	Pão de mistura	121

Total (Kcal) 757

SEXTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Creme de couve-flôr	100
PRATO	Filetes de pescada de cebolada e batata cozida	466
SALADA	Salada mista	56
SOBREMESA	Fruta da época/logurte aromas	66/89
PÃO	Pão de mistura	121

Total (Kcal) 809/832