



Semana de 26 a 30 Outubro

Kcal

SOPA	Macedónia de legumes	104
PRATO	Rolo de carne com molho de tomate e esparguete	473
SALADA	Salada mista	56
SOBREMESA	Fruta da época	66
PÃO	Pão de mistura	121

Total (Kcal) 820

TERÇA - FEIRA

Kcal

SOPA	Abóbora com massinhas	114
PRATO	Bacalhau com natas	344
LEGUMES	Salada mista	56
SOBREMESA	Fruta da época/arroz doce	66/309
PÃO	Pão de mistura	121

Total (Kcal) 701/974

QUARTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Couve-lombarda	96
PRATO	Perna de peru assada com alecrim e massa espiral	498
SALADA	Salada mista	56
SOBREMESA	Fruta da época	66
PÃO	Pão de mistura	121

Total (Kcal) 837

QUINTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Feijão-verde	98
PRATO	Salada de cavala com feijão frade e ovo	506
SALADA	Salada mista	56
SOBREMESA	Fruta da época / logurte	66/89
PÃO	Pão de mistura	121

Total (Kcal) 847/870

SEXTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Puré de grão com cenoura em cubinhos	218
PRATO	Carne de porco estufada com alho-francês e arroz branco	453
SALADA	Salada	56
SOBREMESA	Fruta da época	66
PÃO	Pão de mistura	121

Total (Kcal) 914