



Semana de 23 a 27 de Novembro

SEGUNDA - FEIRA

Kcal

| | | |
|------------------|--|-----|
| SOPA | Couve-lombarda | 96 |
| PRATO | Douradinhos no forno com arroz de tomate | 465 |
| SALADA | Salada | 56 |
| SOBREMESA | Fruta da época | 66 |
| PÃO | Pão de mistura | 121 |

Total (Kcal) 804

TERÇA - FEIRA

Kcal

| | | |
|------------------|---|-----|
| SOPA | Creme de cenoura | 88 |
| PRATO | Febras de porco estufadas e massa fusilli | 540 |
| SALADA | Salada mista | 56 |
| SOBREMESA | Fruta da época | 66 |
| PÃO | Pão mistura | 121 |

Total (Kcal) 871

QUARTA - FEIRA

Kcal

| | | |
|------------------|--|--------|
| SOPA | Feijão branco com espinafre | 204 |
| PRATO | Peixe no forno com ervas aromáticas e puré | 331 |
| LEGUMES | Legumes salteados | 72 |
| SOBREMESA | Fruta da época/gelatina de frutas | 66/161 |
| PÃO | Pão de mistura | 121 |

Total (Kcal) 794/889

QUINTA - FEIRA

Kcal

| | | |
|------------------|----------------------------------|--------|
| SOPA | Primavera | 114 |
| PRATO | Frango assado e arroz de cenoura | 570 |
| SALADA | Salada Mista | 56 |
| SOBREMESA | Fruta da época/ Gelado | 66/138 |
| PÃO | Pão de mistura | 121 |

Total (Kcal) 927/999

SEXTA - FEIRA

Kcal

| | | |
|------------------|--|-------|
| SOPA | Caldo verde | 86 |
| PRATO | Meia desfeita de bacalhau com ovo ralado | 529 |
| SALADA | Salada | 56 |
| SOBREMESA | Fruta da época/iogurte | 66/89 |
| PÃO | Pão de mistura | 121 |

Total (Kcal) 858/881