



Semana de 07 a 11 de Dezembro

SEGUNDA - FEIRA

Kcal

SOPA	Creme de vegetais	114
PRATO	Rissóis de pescada e arroz cenoura	444
SALADA	Salada mista	56
SOBREMESA	Fruta da época	66
PÃO	Pão de mistura	121

Total (Kcal) 801

TERÇA - FEIRA

Kcal

SOPA	FERIADO	
PRATO		
LEGUMES		
SOBREMESA		
PÃO		

QUARTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Abóbora com massinhas	144
PRATO	Arroz de atum	403
SALADA	Salada mista	56
SOBREMESA	Fruta da época/ logurte	66/89
PÃO	Pão de mistura	121

Total (Kcal) 790/813

QUINTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Cenoura com couve ripada	93
PRATO	Perna de peru assada com laranja e esparguete	498
SALADA	Salada	56
SOBREMESA	Fruta da época	66
PÃO	Pão de mistura	121

Total (Kcal) 834

SEXTA - FEIRA

Kcal

SOPA	Grelos	94
PRATO	Bacalhau espiritual	361
SALADA	Salada mista	56
SOBREMESA	Fruta da época/ Arroz doce	66/309
PÃO	Pão de mistura	121

Total (Kcal) 698/941