

*

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
110	3	19	2	4
434	11	66	13	4
46	2	9	1	2
92	0	21	0	3

2ª Feira

- Sopa: Creme de cenoura
- Prato: Almofadinha de atum com arroz de tomate
- Salada: Alface/cenoura/milho
- Sobremesa: Fruta da época

105	3	18	2	3
631	44	55	26	4
14	1	2	0	2
92	0	21	0	3

3ª Feira

- Sopa: Abóbora com lombardo
- Prato: Frango no forno com esparguete salteado
- Salada: Couve roxa/cenoura/pepino
- Sobremesa: Fruta da época

115	3	20	2	4
332	31	34	7	14
46	2	8	1	2
92/10 7	0/6	21/ 16	0/2	3/ 0

4ª Feira

- Sopa: Juliana de legumes
- Prato: Pescada assada com arroz de cenoura
- Salada: Alface/cebola/milho
- Sobremesa: Fruta da época ou iogurte

116	11	15	1	1
511	40	42	21	19
26	2	4	0	4
92	0	21	0	3

5ª Feira

- Sopa: Canja de galinha com massinhas
- Prato: Chili de carnes (feijão vermelho, carne picada e hortaliça)
- Salada: Couve/cenoura
- Sobremesa: Fruta da época

208	11	35	3	12
360	31	49	4	14
92/10 9	0/2	21/ 26	0/0	3/ 0

6ª Feira

- Sopa: Feijão com hortaliça
- Prato: Filetes de peixe com salada de batata
- Salada: Ervilhas, cenoura e feijão verde (incorporados)
- Sobremesa: Fruta da época ou gelatina



* Os valores nutricionais são por porção

Tenta adivinhar...

Sabes o que se comemora no dia 16 de Outubro?

Solução: Dia Mundial da Alimentação

*

			Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2ª Feira	Sopa	Couve coração	111	3	19	2	4
	Prato	Massa à Carbonara (massa fusilly, fiambre e ovo)	523	20	78	17	5
	Salada	Cenoura e brócolos cozidos	12	1	1	0	2
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3
3ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas	130	5	21	2	6
	Prato	Tintureira estufada com arroz de ervilhas	253	19	34	4	2
	Salada	Alface/tomate/pepino	12	1	2	0	1
	Sobremesa	Fruta da época ou pudim	92/150	0/5	21/17	0/7	3/2
4ª Feira	Sopa	De nabo com abóbora	108	3	19	2	3
	Prato	Tirinhas de porco com molho de cogumelos e massa salteada	554	43	56	17	4
	Salada	Cenoura/milho/couve flor	52	2	10	1	2
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3
5ª Feira	Sopa	Creme de couve flor	104	3	18	2	3
	Prato	Filetes à Rosa do Adro (filetes panados no forno) com puré	378	31	49	6	14
	Salada	Alface/couve roxa/cenoura	12	1	2	0	2
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3
6ª Feira	Sopa	Grão com nabiças	241	11	38	4	9
	Prato	Arroz à Valenciana (carne de frango, porco, chouriço, potas, ervilhas, cenoura e feijão verde)	470	43	36	17	5
	Salada	Ervilhas, cenoura e feijão verde (incorporados)					
	Sobremesa	Fruta da época	92	0	21	0	3

* Os valores nutricionais são por porção



Com a barriga vazia, não há alegria

		* Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2ª Feira	Sopa	105	2,7	18,2	2,2	2,9
	Prato	457	38	55	8	5
	Salada	10	1	2	0	1
	Sobremesa	92	0	21	0	3
3ª Feira	Sopa	106	3	18	2	3
	Prato	454	35	55	9	16
	Salada	14	1	2	0	1
	Sobremesa	92	0	21	0	3
4ª Feira	Sopa	205	11	34	3	12
	Prato	567	26	65	22	3
	Salada	46	2	8	1	2
	Sobremesa	92	0	21	0	3
5ª Feira	Sopa	105	2,9	18	2,2	3,1
	Prato	734	56	82	19	17
	Salada	26	2	4	0	4
	Sobremesa	92	0	21	0	3
6ª Feira	Sopa	110	3,2	19	2,3	4
	Prato	556	38	80	9	6
	Salada	24	2	4	0	3
	Sobremesa	92/109	0/2	21/26	0/0	3/0



* Os valores nutricionais são por porção

Saber Comer para Melhor Viver...