

Semana de 13/09/2017 a 17/09/2017

				Valor Calórico	Valor Calórico
11-set					
Segunda-Feira	Sopa				0 Kcal
	Prato				
	Vegetais				
	Sobremesa				
	Pão				
12-set					
Terça-Feira	Sopa				0 Kcal
	Prato				
	Vegetais				
	Sobremesa				
	Pão				
13-set					
Quarta-Feira	Sopa	Juliana			588 Kcal
	Prato	Frango assado c/ arroz primavera	FTC8	513 Kcal	
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
14-set					
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres	FTS26	117 Kcal	715 Kcal
	Prato	Peixe grelhado c/ batata e legumes	FTP18	523 Kcal	
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
15-set					
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde	FTS25	108 Kcal	828 Kcal
	Prato	Costeletas grelhadas c/ arroz de cenoura	FTC37	502 Kcal	
	Vegetais	Tomate, milho e alface		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época/logurte		90 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

(*) Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

A responsável do ASE

A Direção

Data: 04/09/2017

Semana de 18/09/2017 a 22/09/2017

				Valor Calórico	Valor Calórico
18-set					
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	FTS26	118 Kcal	800 Kcal
	Prato	Peixe no forno c/ batata e legumes	FTP2	456 Kcal	
	Vegetais	Tomate, alface e cenoura		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		98 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
19-set					
Terça-Feira	Sopa	Feijão	FTS9	128 Kcal	944 Kcal
	Prato	Perna de peru assada c/ esparguete	FTC8	633 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura, e milho		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(min.3 variedades)/logurte		55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
20-set					
Quarta-Feira	Sopa	Nabiças	FTS21	118 Kcal	899 Kcal
	Prato	Bacalhau c/ grão	FTP4	569 Kcal	
	Vegetais	Alface, pimento e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		84 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
21-set					
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês	FTS26	111 Kcal	952 Kcal
	Prato	Rolo de carne c/ puré de batata	FTC43	658 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(min.3 variedades)/Pudim		55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
22-set					
Sexta-Feira	Sopa	Agrião	FTS23	132 Kcal	808 Kcal
	Prato	Arroz de marisco	FTP14	493 Kcal	
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época		55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

(*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

A responsável do ASE

A Direção

Data: 04/09/2017

Semana de 25/09/2017 a 29/09/2017

				Valor Calórico	Valor Calórico
25-set					
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês	FTS26	111 Kcal	1016 Kcal
	Prato	Carne estufada c/ massa espiral	FTC30	722 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(min.3 variedades)		55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
26-set					
Terça-Feira	Sopa	Agrião	FTS23	132 Kcal	838 Kcal
	Prato	Peixe grelhado c/ batata e legumes	FTP18	523 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
27-set					
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde	FTS25	108 Kcal	935 Kcal
	Prato	Frango c/sopa de cebola e arroz de cenoura	FTC4	609 Kcal	
	Vegetais	Tomate,milho e alface		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época/logurte		90 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
28-set					
Quinta-Feira	Sopa	Nabiças	FTS21	108 Kcal	697 Kcal
	Prato	Peixe no forno c/ batata	FTP37	406 Kcal	
	Vegetais	Tomate,milho e alface		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
29-set					
Sexta-Feira	Sopa	Caldo verde	FTS	118 Kcal	213 Kcal
	Prato	Empadão de carne			
	Vegetais	Cenoura, tomate e alface		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)/Gelatina		85 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

(*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

A responsável do ASE

A Direção

Data: 04/09/2017