

Semana de 21/04/2014 a 22/04/2014

				Valor Calórico	Valor Calórico o Almoço
21-abr					
Segunda-Feira	Sopa				0 Kcal
	Prato				
	Vegetais	Páscoa			
	Sobremesa				
	Pão				
22-abr					
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	FTS26	118 Kcal	848 Kcal
	Prato	Costeletas grelhadas c/ arroz de cenoura	FTC37	502 Kcal	
	Vegetais	Tomate, alface e cenoura		22 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		98 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
23-abr					
Quarta-Feira	Sopa	Feijão	FTS9	128 Kcal	767 Kcal
	Prato	Peixe no forno c/ batata e legumes	FTP2	456 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura, e milho		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(min.3 variedades)/logurte		55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
24-abr					
Quinta-Feira	Sopa	Alho francês	FTS20	118 Kcal	963 Kcal
	Prato	Perna de peru assada c/ puré de batata	FTC8	633 Kcal	
	Vegetais	Alface, pimento e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		84 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
25-abr					
Sexta-Feira	Sopa				0 Kcal
	Prato				
	Vegetais	Feriado			
	Sobremesa				
	Pão				

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

A responsável do ASE

A Direção

Data: 26/03/2014

Semana de 28/04/2014 a 30/04/2014
28-abr

				Valor Calórico	Valor Calórico ou Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Agrião	FTS23	132 Kcal	884 Kcal
	Prato	Esparguete à carbonara	FTC46	569 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

29-abr

Terça-Feira	Sopa	Alho francês	FTS26	111 Kcal	863 Kcal
	Prato	Bacalhau c/ grão	FTP4	569 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e milho		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(min.3 variedades)Arroz doce		55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

30-abr

Quarta-Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo	FTS9	222 Kcal	948 Kcal
	Prato	Frango assado c/ arroz primavera	FTC4	513 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, tomate e alface		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		85 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

01-mai

Quinta-Feira	Sopa				0 Kcal
	Prato				
	Vegetais				
	Sobremesa				
	Pão				

Sexta-Feira	Sopa				0 Kcal
	Prato				
	Vegetais				
	Sobremesa				
	Pão				

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

A responsável do ASE

A Direção

Data: 26/03/2014