

Semana de 15/04/2013 a 19/04/2013

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
		<b>15-Abr</b>					
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Macedónia	4,0 gr	3,2 gr	18,3 gr	119 Kcal	<b>810 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Douradinhos no Forno	27,3 gr	5,3 gr	4,0 gr	173 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	Arroz de Cenoura	5,1 gr	3,3 gr	57,7 gr	287 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	3 Variedades	0,8 gr	0,2 gr	1,5 gr	11 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)/Leite Creme	6,8 gr	5,3 gr	9,0 gr	111 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	

		<b>16-Abr</b>					
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grão com Espinafres	9,7 gr	5,1 gr	34,2 gr	224 Kcal	<b>950 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Empadão de Macarrão c/ carne de Vaca	42,8 gr	19,0 gr	41,7 gr	514 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	3 Variedades	0,8 gr	0,2 gr	1,5 gr	11 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	0,3 gr	0,8 gr	21,7 gr	92 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	

		<b>17-Abr</b>					
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Legumes	3,2 gr	3,3 gr	17,6 gr	113 Kcal	<b>712 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Pescada à "Rosa do Adro"	31,7 gr	8,5 gr	41,3 gr	374 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	3 Variedades	0,8 gr	0,2 gr	1,5 gr	11 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)/Iogurte	5,5 gr	2,5 gr	15,6 gr	106 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	

		<b>18-Abr</b>					
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve Flôr	2,8 gr	3,1 gr	16,4 gr	105 Kcal	<b>750 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Arroz de Aves no Forno (Perú e Frango)	33,6 gr	7,7 gr	57,9 gr	433 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	3 Variedades	0,8 gr	0,2 gr	1,5 gr	11 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	0,3 gr	0,8 gr	21,7 gr	92 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	

		<b>19-Abr</b>					
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Agrião*	2,7 gr	3,2 gr	15,9 gr	104 Kcal	<b>760 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Meia Desfeita de Bacalhau (Migas, Grão, Batata e Cenoura)	37,2 gr	10,3 gr	49,3 gr	445 Kcal	
	<b>Guarnição</b>	incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	3 Variedades	0,8 gr	0,2 gr	1,5 gr	11 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da Época (3 variedades)	0,3 gr	0,8 gr	21,7 gr	92 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de Mistura Meio Sal (40g)	3,6 gr	0,6 gr	21,4 gr	108 Kcal	

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação

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

**Média Semanal**

**796 Kcal**