

Semana de 09/04/2018 a 13/04/2018

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço	
09-abr					
Segunda-Feira	Sopa	Creme de Legumes	FTS20	118 Kcal	909 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe no forno c/ batata assada	FTP9	865 Kcal	
	Prato Vegetariano	Arroz de cogumelos c/ ervilhas e cenoura			
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
10-abr					
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	FTS4	128 Kcal	1137 Kcal
	Prato Mediterrânico	Almondegas com puré	FTC39	826 Kcal	
	Prato Vegetariano	Favas guisadas c/ cenoura, curgete e couve lombarda c/ tofu			
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	logurte / Fruta da época (min. 3 variedades)		55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
11-abr					
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde	FTS20	118 Kcal	1109 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bacalhau no forno c/ espinafres e broa	FTP9	865 Kcal	
	Prato Vegetariano	Esparguete c/ mistura de legumes chineses e seitan			
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
12-abr					
Quinta-Feira	Sopa	Grão c/ espinafres	FTS20	118 Kcal	1109 Kcal
	Prato Mediterrânico	Perna de peru assada c/ arroz e esparregado	FTP9	865 Kcal	
	Prato Vegetariano	Legumes à bolonhesa c/ feijão branco			
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
13-abr					
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças	FTS20	118 Kcal	1217 Kcal
	Prato Mediterrânico	Feijoada de choco	FTP9	865 Kcal	
	Prato Vegetariano	Grão estufado c/ caril, batata e soja			
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Gelatina / Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

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

A responsável do ASE

A Direção

Data: 20/03/2018

Semana de 16/04/2018 a 20/04/2018

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço	
16-abr					
Segunda-Feira	Sopa	Alho Francês c/ ovo e coentros	FTS20	118 Kcal	1217 Kcal
	Prato Mediterrânico	Carne estufada c/ esparguete	FTP9	865 Kcal	
	Prato Vegetariano	Esparguete de feijão frade com cogumelos			
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	logurte / Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
17-abr					
Terça-Feira	Sopa	Espinafres	FTS20	118 Kcal	1217 Kcal
	Prato Mediterrânico	Peixe-espada grelhado c/ batata, cenoura e brócolos	FTP9	865 Kcal	
	Prato Vegetariano	Empadão d elegumes chineses c/ soja			
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
18-abr					
Quarta-Feira	Sopa	Feijão c/ lombardo	FTS37	132 Kcal	880 Kcal
	Prato Mediterrânico	Frango assado c/ arroz primavera	FTP6	523 Kcal	
	Prato Vegetariano	Tagliatelle de legumes e tofu c/ molho de tomate			
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		97 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
19-abr					
Quinta-Feira	Sopa	Agrião	FTS26	117 Kcal	805 Kcal
	Prato Mediterrânico	Filetes c/ arroz de ervilhas	FTC4	505 Kcal	
	Prato Vegetariano	Feijoada de cogumelos			
	Vegetais	Alface, tomate e cenoura		20 Kcal	
	Sobremesa	Mousse de chocolate/Fruta da época		55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
20-abr					
Sexta-Feira	Sopa	Nabiças	FTS21	121 Kcal	813 Kcal
	Prato Mediterrânico	Rolo de carne c/ puré	FTP4	458 Kcal	
	Prato Vegetariano	Estufado de grão c/ macedónia de legumes			
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	

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

A responsável do ASE

A Direção

Data: 20/03/2018

Semana de 23/04/2018 a 27/04/2018

				Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
23-abr					
Segunda-Feira	Sopa	Abóbora c/ massinhas	FTS20	118 Kcal	977 Kcal
	Prato Mediterrânico	Bacalhau à Braz	FTC45	625 Kcal	
	Prato Vegetariano	Salada de grão c/ batata, cenoura, ervilha e seitan			
	Vegetais	Alface, cenoura, e milho		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época(min.3 variedades)		106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
24-abr					
Terça-Feira	Sopa	Nabiças	FTS21	121 Kcal	#REF!
	Prato Mediterrânico	Strogonoff de peru c/ arroz de coentros	FTC37	658 Kcal	
	Prato Vegetariano	Salada de arroz (feijão frade e macedónia de legumes) c/ tofu			
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	logurte / Fruta da época(min.3 variedades)		98 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
25-abr					
Quarta-Feira	Sopa	FERIADO			
	Prato Mediterrânico				
	Prato Vegetariano				
	Vegetais				
	Sobremesa				
	Pão				
26-abr					
Quinta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	FTS9	155 Kcal	840 Kcal
	Prato Mediterrânico	Salmão à Lagareiro	FTP4	502 Kcal	
	Prato Vegetariano	Espargute estufado c/ cenoura, cogumelos e favas			
	Vegetais	Cenoura, tomate e alface		20 Kcal	
	Sobremesa	Pudim / Fruta da época (min. 3 variedades)		55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura		108 Kcal	
27-abr					
Sexta-Feira	Sopa	Caldo-verde	FTS37	132 Kcal	948 Kcal
	Prato Mediterrânico	Ervilhas c/ ovos	FTC8	633 Kcal	
	Prato Vegetariano	Massa fusilli vegetariana c/ soja			
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate		20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)		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: 20/03/2018