

**Semana de 22/09/2014 a 26/09/2014**

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
<b>Segunda-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Cenoura	112 Kcal	<b>841 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Arroz de peixe (pescada e salmão)	498 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, beterraba e milho	54 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	
			<b>22/Set</b>	
<b>Terça-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Nabo com espinafres	93 Kcal	<b>610 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Frango assado com ervilhas e esparguete	324 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, couve roxa e pepino	16 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	
			<b>23/Set</b>	
<b>Quarta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Alho francês	111 Kcal	<b>767 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Lombos de pescada no forno com arroz de tomate	440 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, cenoura e ervilhas	39 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	
			<b>24/Set</b>	
<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Couve lombarda	67 Kcal	<b>765 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Carnes mistas (vaca e porco) com massa fusili	505 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Couve roxa, pimento e tomate	16 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	
			<b>25/Set</b>	
<b>Sexta-Feira</b>	<b>Sopa</b>	Grão com nabiças (*)	220 Kcal	<b>807 Kcal</b>
	<b>Prato</b>	Caldeirada de cação	398 Kcal	
	<b>Vegetais</b>	Alface, beterraba e cenoura	12 Kcal	
	<b>Sobremesa</b>	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	55 Kcal	
	<b>Pão</b>	Pão de mistura	122 Kcal	
			<b>26/Set</b>	

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