## **EMENTA**













Z	
H	
e T	
7	

3.ª FEIRA



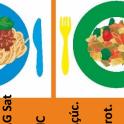


<b>Y</b>	
•	

SEMA	NA 2

Y

	1
	8
CONT.	
'	•
S T	



	SLMANA Z	Š	VE	긎	A	¥	Αç	Pr	Sa
Pão	Pão de mistura <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup>	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Creme de couve-flor e coentros	31	130	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Atum com massa $fusilli^{(1)(4)(6)(10)}$ e legumes cozidos (brócolos, curgete e cenourinhas)	122	510	5	1	13	1	7	0,3
Dieta do dia	Peixe cozido <sup>(2)(4)(14)</sup> com batata e legumes cozidos	66	277	1	0	9	1	6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0
Pão	Pão de mistura <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup>	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Sopa de couve-lombarda	32	134	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Pastelão de ovo com fiambre <sup>(1)(3)(6)(7)(9)(10)(11)</sup> e arroz alegre (milho e cenoura) com salada de alface, tomate e pepino	103	431	4	1	12	1	5	0,1
Dieta do dia	Frango corado simples <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com arroz e brócolos	143	596	5	1	14	0	9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0
Pão	Pão de mistura <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup>	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Creme de feijão-branco e cenoura <sup>(13)</sup>	77	322	1	0	12	1	3	0,1
Prato	Tranche de pescada no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> com batatinha corada <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> e legumes salteados (cenoura, ervilhas e curgete)	71	297	2	0	7	1	5	0,1
Dieta do dia	Medalhão de pescada corado no forno <sup>(2)(4)(14)</sup> com batata e legumes	81	339	2	0	9	1	7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0
Pão	Pão de mistura <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup>	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Sopa de espinafres <sup>(9)</sup>	33	138	2	0	3	0	1	0,1
Prato	Rolo de carne $(misto)^{(1)(3)(6)(9)(10)(11)}$ com esparguete $^{(1)(6)(10)}$ e legumes salteados (couve-flor, cenourinhas e milho)	94	393	3	0	14	2	3	0,1
Dieta do dia	Peru estufado simples <sup>(1)(9)(10)(11)</sup> com massa <sup>(1)(6)(10)</sup> e cenoura	113	473	3	1	11	1	9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	39	163	0	0	8	8	0	0
Pão	Pão de mistura <sup>(1)(3)(4)(6)(7)(8)(10)(11)(12)(13)</sup>	197	824	1	0	41	1	6	0,9
Sopa	Creme de abóbora e curgete	27	113	1	0	4	1	1	0,1
Prato	Barrinhas de pescada no forno <sup>(1)(2)(4)(7)(14)</sup> com arroz de ervilhas e salada de alface, cenoura e beterraba	137	575	4	0	19	1	6	0,5
Dieta do dia	Salada de salmão <sup>(2)(4)(14)</sup> com batata e cenoura	156	653	9	0	11	1	7	0,1



Sobremesa

Fruta da época



8



0

0

163

0