



SEMANA 8

2.ª FEIRA

Pão Pão de mistura⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa Sopa de batata doce e cenoura
Prato Massa de cavala (cavala, *fusilli* tricolor e cenoura)⁽¹⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽¹⁰⁾ com salada de alface e couve-roxa

Vegetariano *Tagliatelle* com legumes salteados e lentilhas⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ e salada de alface e couve-roxa

Sobremesa Fruta da época

3.ª FEIRA

Pão Pão de mistura⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa Creme de couve flor
Prato Arroz à Valenciana de aves⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com salada de alface

Vegetariano Arroz de ervilhas e legumes⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾ com salada de alface

Sobremesa Fruta da época

4.ª FEIRA

Pão Pão de mistura⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa Canja de Galinha⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁶⁾
 Creme de legumes⁽⁹⁾
Prato Lombos de fogonero⁽¹⁾⁽²⁾⁽⁴⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹⁴⁾ com salada de batata no forno (batata e cenoura)

Vegetariano Legumes salteados com favas e batatinha corada⁽¹⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾

Sobremesa Fruta da época

5.ª FEIRA

Pão Pão de mistura⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa Creme de feijão catarino com nabiças⁽¹³⁾
Prato Rancho de peru (massa, peru, couve, grão e cenoura)⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹³⁾

Vegetariano Rancho da horta⁽¹⁾⁽⁶⁾⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾

Sobremesa Fruta da época

6.ª FEIRA

Pão Pão de mistura⁽¹⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁶⁾⁽⁷⁾⁽⁸⁾⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾⁽¹²⁾⁽¹³⁾
Sopa Sopa de feijão manteiga com couve galega⁽¹³⁾
Prato Pescada frita⁽¹⁾⁽²⁾⁽³⁾⁽⁴⁾⁽⁷⁾⁽¹⁴⁾ com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e cenoura

Vegetariano Seitan frito⁽¹⁾⁽⁶⁾ com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e cenoura

Sobremesa Fruta da época

Kcal	VE	Lípidos	AG Sat	HC	Açúc.	Prot.	Sal
197	824	1	0	41	1	6	0,9
46	191	1	0	7	2	1	0,1
113	473	4	1	12	1	7	0,3
75	315	1	0	11	1	4	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0
197	824	1	0	41	1	6	0,9
31	130	1	0	4	1	1	0,1
130	543	6	1	12	1	7	0,4
88	370	1	0	14	1	3	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0
197	824	1	0	41	1	6	0,9
67	280	3	1	6	0	3	0,1
29	121	1	0	2	1	1	0,1
86	359	2	0	10	2	6	0,3
69	290	1	0	11	2	3	0,2
39	163	0	0	8	8	0	0
197	824	1	0	41	1	6	0,9
57	240	1	0	7	1	3	0,1
98	408	2	0	11	1	7	0,1
87	365	2	0	14	2	3	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0
197	824	1	0	41	1	6	0,9
59	245	1	0	7	1	3	0,1
144	601	4	1	18	0	8	0,3
130	543	3	0	20	0	6	0,1
39	163	0	0	8	8	0	0