

PLANO DE EMENTAS

Semana de 30 de Janeiro a 03 de Fevereiro de 2012

DIA	PRATO	EMENTA	VCT (kcal)
2ª-feira	Sopa	de couve branca	106,0
	Prato	esparguete à bolonhesa	521,4
	Salada	cenoura ralada, alface e pepino	10 / 6 / 7
	Sobremesa	fruta da época	73,7
3ª-feira	Sopa	creme de cenoura com feijão verde	103,0
	Prato	lulas estufadas com arroz de ervilhas	541,8
	Salada	tomate, alface e pepino	11 / 6 / 7
	Sobremesa	fruta da época	73,7
4ª-feira	Sopa	de peixe	142,0
	Prato	carne de porco à alentejana [batata, carne de porco, amêijoa com casca]	631,5
	Salada	couve juliana, milho e cenoura	17 / 39 / 10
	Sobremesa	fruta da época ou arroz doce	73,7 / 119
5ª-feira	Sopa	de alho francês com couve lombardo	60,0
	Prato	meia desfeita de bacalhau [bacalhau cozido com grão-de-bico e ovo]	515,6
	Salada	alface, ervilhas e couve roxa	6 / 30 / 14
	Sobremesa	fruta da época	73,7
6ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com hortaliça	196,0
	Prato	arroz de pato à antiga com cenoura raspada	678,5
	Salada	alface, beterraba e milho	6 / 7 / 39
	Sobremesa	fruta da época ou fruta assada	73,7 / 89,0



"Sê gentil sempre que for possível.



É sempre possível."