

SEMANA DE 30/01/2012 A 03/02/2012

		kcal
<b>SEGUNDA - FEIRA</b>		
<b>30-Janeiro</b>		
SOPA	CREME DE BRÓCOLOS	163,0
PRATO	DOURADINHOS NO FORNO COM SALADA DE FEIJÃO FRADE	814,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	PÊRA	71,0

		kcal
<b>TERÇA - FEIRA</b>		
<b>31-Janeiro</b>		
SOPA	ALHO FRANCÊS	141,0
PRATO	TORTILHA DE FIAMBRE E LEGUMES (ovo, fiambre, batata, ervilhas, cogumelos, cenoura)	583,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	LARANJA	84,0

		kcal
<b>QUARTA - FEIRA</b>		
<b>01-Fevereiro</b>		
SOPA	ESPINAFRE	111,0
PRATO	FILETES DE PANGA NO FORNO COM LEITE, AZEITE E ALHO, ARROZ E SALADA ALFACE	564,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	KIWI	60,0

		kcal
<b>QUINTA - FEIRA</b>		
<b>02-Fevereiro</b>		
SOPA	FEIJÃO COM COUVE PORTUGUESA	220,0
PRATO	RATATUI DE PERU (beringela, courgete, cenoura) COM MACARRONETE	581,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	GELATINA	84,0

		kcal
<b>SEXTA - FEIRA</b>		
<b>03-Fevereiro</b>		
SOPA	JULIANA	114,0
PRATO	ARROZ DE PESCADA COM SALADA MISTA (alface e tomate)	762,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	BANANA	126,0

FRUTA NAO REPETIDA DURANTE A SEMANA

**GESTÃO DE QUALIDADE**

SEMANA DE 06/02/2012 A 10/02/2012

		kcal
<b>SEGUNDA - FEIRA</b>		
<b>06-Fevereiro</b>		
SOPA	MACEDÓNIA	231,0
PRATO	ESPARGUETE À BOLONHESA COM CENOURA RALADA	611,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	PERA	71,0

		kcal
<b>TERÇA - FEIRA</b>		
<b>07-Fevereiro</b>		
SOPA	ABÓBORA	148,0
PRATO	PESCADA COZIDA COM BATATA, COUVE FLOR E BRÓCOLOS	486,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	MOUSSE DE CHOCOLATE	193,0

		kcal
<b>QUARTA - FEIRA</b>		
<b>08-Fevereiro</b>		
SOPA	AGRIÃO	125,0
PRATO	FEIJOADA DE CARNE (feijão, arroz, porco, frango, cenoura, lombardo)	743,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	MAÇÃ GOLDEN	96,0

		kcal
<b>QUINTA - FEIRA</b>		
<b>09-Fevereiro</b>		
SOPA	CREME DE ALFACE	142,0
PRATO	CALDEIRADA DE PEIXE (tintureira, fogonero, batata, pimento)	502,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	CLEMENTINA	80,0

		kcal
<b>SEXTA - FEIRA</b>		
<b>10-Fevereiro</b>		
SOPA	GRÃO COM COUVE BRANCA	227,0
PRATO	FRANGO ASSADO COM MASSA FUSILI E SALADA MISTA (tomate, alface e couve roxa)	612,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	KIWI	60,0

SEMANA DE 13/02/2012 A 17/02/2012

		kcal
<b>SEGUNDA - FEIRA</b>		
<b>13-Fevereiro</b>		
SOPA	ERVILHAS	183,0
PRATO	ARROZ DE ATUM COM SALADA DE TOMATE	718,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	LEITE CREME	211,0

		kcal
<b>TERÇA - FEIRA</b>		
<b>14-Fevereiro</b>		
SOPA	ALHO FRANCÊS	141,0
PRATO	PORCO ASSADO COM ESPARGUETE E COUVE (branca, roxa) SALTEADA	642,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	MAÇÃ STARKING	75,0

		kcal
<b>QUARTA - FEIRA</b>		
<b>15-Fevereiro</b>		
SOPA	COUVE PORTUGUESA	230,0
PRATO	MEIA DESFEITA DE BACALHAU (batata, ovo, migas, grão) COM SALADA DE TOMATE	688,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	LARANJA	84,0

		kcal
<b>QUINTA - FEIRA</b>		
<b>16-Fevereiro</b>		
SOPA	NABIÇA	186,0
PRATO	STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, cogumelos, frango desfiado) COM ARROZ DE CENOURA E SALADA DE ALFACE	625,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	PERA	71,0

		kcal
<b>SEXTA - FEIRA</b>		
<b>17-Fevereiro</b>		
SOPA	ABÓBORA E COUVE-FLOR	152,0
PRATO	JARDINEIRA DE POTA (batata, ervilhas, cenoura)	843,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	BANANA	126,0

SEMANA DE 20/02/2012 A 24/02/2012

		kcal
<b>SEGUNDA - FEIRA</b>		
<b>20-Fevereiro</b>		
SOPA	ESPINAFRES	111,0
PRATO	ALMÔNDEGAS DE VACA ESTUFADAS COM ARROZ DE COENTROS E SALADA DE TOMATE	602,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	PERA	71,0

		kcal
<b>TERÇA - FEIRA</b>		
<b>21-Fevereiro</b>		
SOPA	ENTRUDO	
PRATO		
PÃO		
SOBREMESA		

		kcal
<b>QUARTA - FEIRA</b>		
<b>22-Fevereiro</b>		
SOPA	CREME DE BRÓCOLOS	163,0
PRATO	DOURADINHOS NO FORNO COM SALADA CAMPONESA (batata, cenoura, ervilhas)	718,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	MAÇÃ GOLDEN	96,0

		kcal
<b>QUINTA - FEIRA</b>		
<b>23-Fevereiro</b>		
SOPA	FEIJÃO VERDE	151,0
PRATO	PERU ESTUFADO COM GRÃO, COURGETE E CENOURA E MACARRONETE	703,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	LARANJA	84,0

		kcal
<b>SEXTA - FEIRA</b>		
<b>24-Fevereiro</b>		
SOPA	JULIANA	114,0
PRATO	FILETES DE PANGA FRITOS COM SALADA DE FEIJÃO FRADE	794,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	GELATINA	84,0

SEMANA DE 27/02/2012 A 02/03/2012

		kcal
<b>SEGUNDA - FEIRA</b>		
<b>27-Fevereiro</b>		
SOPA	PRIMAVERA	183,0
PRATO	MASSADA DE ATUM COM SALADA DE ALFACE	762,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	PERA	71,0

		kcal
<b>TERÇA - FEIRA</b>		
<b>28-Fevereiro</b>		
SOPA	ALHO FRANCÊS	141,0
PRATO	PAELHA (frango, porco, arroz, cenoura, ervilhas, açafrão) COM SALADA DE ALFACE	767,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	MAÇÃ STARKING	75,0

		kcal
<b>QUARTA - FEIRA</b>		
<b>29-Fevereiro</b>		
SOPA	NABIÇAS	172,0
PRATO	SALADA DE SALMÃO (batata, feijão-verde, cenoura)	628,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	CLEMENTINA	80,0

		kcal
<b>QUINTA - FEIRA</b>		
<b>01-Março</b>		
SOPA	GRÃO COM LOMBARDO	227,0
PRATO	OVOS MEXIDOS COM CENOURA E FIAMBRE, ARROZ E SALADA MISTA (alface, couve roxa)	657,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	KIWI	60,0

		kcal
<b>SEXTA - FEIRA</b>		
<b>02-Março</b>		
SOPA	ABÓBORA	148,0
PRATO	EMPADÃO DE PEIXE (tintureira, pescada, delícias do mar) E SALADA DE TOMATE	626,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	PUDIM BAUNILHA	146,0



FRUTA DO MES SUJEITA A CONFIRMAÇÃO

**GESTÃO DE QUALIDADE**