

EMENTA

Semana de 03 a 07 de Maio de 2010

2ª	SOPA PRATO	Abóbora com alho francês Medalhões de pescada com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e beterraba	Valor Calórico 162 kcal 626 kcal
	SOBREMESA	Fruta de época variada (3 variedades)	92 kcal

3ª	SOPA PRATO	Creme de ervilhas Esparguete à Bolonhesa com salada de cenoura, milho e brócolos cozidos	Valor Calórico 171 kcal 803kcal
	SOBREMESA	Fruta de época variada (3 variedades)	92 kcal/

4ª	SOPA PRATO	Agrião Dourinhos no forno com arroz de legumes e salada de couve roxa, pepino e tomate	Valor Calórico 153 kcal 683kcal
	SOBREMESA	Fruta de época variada (3 variedades)/ iogurte de aromas	92 kcal/ 83 Kcal

5ª	SOPA PRATO	Brócolos Frango assado com batata corada e salada de alface e tomate	Valor Calórico 160 kcal 581kcal
	SOBREMESA	Fruta de época variada (3 variedades)	92 kcal

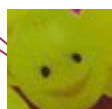
6ª	SOPA PRATO	Couve portuguesa com nabo Salada de peixe com macedónia de legumes, salada de milho e cenoura	Valor Calórico 160 kcal 650 kcal
	SOBREMESA	Fruta de época variada (3 variedades)/ Pudim	92 kcal/ 100 kcal

NOTA: Em todas as refeições está incluído um pão embalado de mistura e água



Parabéns a todas as Mães!

os alimentos nossos amigos: consegues descobri-los nestas obras da arte?



Nota: A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos;
Foi calculada a média da fruta.

EMENTA
Semana de 10 a 14 de Maio de 2010

2ª	SOPA PRATO	Nabo com cenoura Febras de porco grelhadas com arroz de manteiga e salada de tomate e pepino	Valor Calórico 146 kcal 774 kcal
	SOBREMESA	Fruta de época variada (3 variedades)/ iogurte de aromas	92 kcal/ 83 Kcal

3ª	SOPA PRATO	Couve flor e cenoura Bacalhau com natas (batata cozida) e salada de alface e cenoura	Valor Calórico 158 kcal 601kcal
	SOBREMESA	Fruta de época variada (3 variedades)	92 kcal

4ª	SOPA PRATO	Legumes Peru estufado com esparguete e salada de milho, couve roxa e alface	Valor Calórico 168 kcal 866kcal
	SOBREMESA	Fruta de época variada (3 variedades)	92 kcal

5ª	SOPA PRATO	Feijão vermelho com hortaliça Solha frita com arroz de tomate e salada de cenoura, tomate e alface	Valor Calórico 246 kcal 801kcal
	SOBREMESA	Fruta de época variada (3 variedades)/ maçã assada	92 kcal/98 Kcal

6ª	SOPA PRATO	Creme de alface Feijoada à Transmontana e salada de tomate	Valor Calórico 134 kcal 953kcal
	SOBREMESA	Fruta de época variada (3 variedades)	92 kcal

NOTA: Em todas as refeições está incluído um pão embalado de mistura e água



os alimentos nossos amigos:
consegues descobri-los nestas obras da arte?

15 de Maio
dia internacional da família



Nota: A ementa pode ser alterada por motivos imprevistos;
Foi calculada a média da fruta.

EMENTA
Semana de 17 a 21 de Maio de 2010

2ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Abóbora com agrião Atum com salada camponesa e salada de cenoura, milho e brócolos cozidos Fruta de época variada (3 variedades)	Valor Calórico 165 kcal 807kcal 92 kcal
----	---	--	---

3ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Alho francês Hambúrguer misto grelhado com arroz de cenoura e salada de tomate, feijão verde e alface Fruta de época variada (3 variedades)	Valor Calórico 155 kcal 724kcal 92 kcal
----	---	---	---

4ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Lombardo Massa fussili gratinada com salmão, milho e ervilha e salada de alface, pepino e couve roxa Fruta de época variada (3 variedades)/ Gelatina	Valor Calórico 145 kcal 687kcal 92 kcal/107 Kcal
----	---	--	--

5ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Couve flor Frango assado com arroz branco e salada de alface, pepino e tomate Fruta de época variada (3 variedades)	Valor Calórico 151 kcal 710 kcal 92 kcal
----	---	---	--

6ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Caldo verde Abrótea assada com batata assada e salada de tomate, milho e couve flor gratinada Fruta de época variada (3 variedades)/ iogurte de aromas	Valor Calórico 194 kcal 706 kcal 92 kcal/ 83Kcal
----	---	--	--

NOTA: Em todas as refeições está incluído um pão embalado de mistura e água

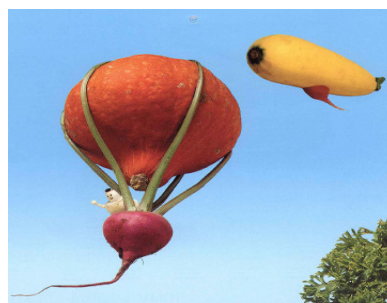


os alimentos nossos amigos: consegues descobri-los nestas obras da arte?

EMENTA
Semana de 24 a 28 de Maio de 2010

2ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Creme de fava Croquetes de vitela com arroz de cenoura e salada de alface, cenoura cozida e couve roxa Fruta de época variada (3 variedades)	Valor Calórico 173 kcal 924kcal 92 kcal
3ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Macedónia Massada (cotovelinhos) de peixe com delicias do mar e salada de alface Fruta de época variada (3 variedades)/iogurte de aromas	Valor Calórico 163 kcal 748kcal 92 kcal/ 83 kcal
4ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Couve portuguesa Roti de peru estufado com arroz de ervilhas e salada de tomate, cenoura e pepino Fruta de época variada (3 variedades)	Valor Calórico 160 kcal 920kcal 92 kcal
5ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Cenoura Pescada com ovo cozido e salada camponesa e salada de alface, couve roxa e pepino Fruta de época variada (3 variedades)	Valor Calórico 150 kcal 714 kcal 92 kcal
6ª	SOPA PRATO SOBREMESA	Creme de legumes Escalopes de porco grelhados com esparguete e salada de tomate, feijão verde e alface Fruta de época variada (3 variedades)/ Leite creme	Valor Calórico 168kcal 782 kcal 92 kcal/ 88Kcal

NOTA: Em todas as refeições está incluído um pão embalado de mistura e água



os alimentos nossos amigos: consegues descobri-los nestas obras da arte?