

SEMANA DE 05/12/2011 A 09/12/2011

		kcal
<b>SEGUNDA - FEIRA</b>		
<b>05-Dezembro</b>		
SOPA	PRIMAVERA	183,0
PRATO	MASSINHA DE PEIXE (filetes) COM DELÍCIAS DO MAR E CENOURA RALADA	762,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	PUDIM DE BAUNILHA	146,0

		kcal
<b>TERÇA - FEIRA</b>		
<b>06-Dezembro</b>		
SOPA	ESPINAFRES	111,0
PRATO	CARNE DE PORCO ASSADA COM ARROZ DE TOMATE E COUVE-FLOR COZIDA	667,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	PÊSSEGO EM CALDA	130,0

		kcal
<b>QUARTA - FEIRA</b>		
<b>07-Dezembro</b>		
SOPA	NABIÇA	125,0
PRATO	MEIA DESFEITA DE BACALHAU (migas, ovo, batata, grão) COM SALADA DE TOMATE	617,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	MAÇÃ GOLDEN	96,0

		kcal
<b>QUINTA - FEIRA</b>		
<b>08-Dezembro</b>		
SOPA	FERIADO	
PRATO		
PÃO		
SOBREMESA		

		kcal
<b>SEXTA - FEIRA</b>		
<b>09-Dezembro</b>		
SOPA	FEIJÃO BRANCO COM ABÓBORA	225,0
PRATO	TORTILHA DE FIAMBRE E LEGUMES (ovo, fiambre, batata, ervilhas, cogumelos, cenoura)	622,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	KIWI	60,0

SEMANA DE 12/12/2011 A 16/12/2011

SEGUNDA - FEIRA

12-Dezembro

SOPA	CREME DE BRÓCOLOS	163,0
PRATO	ESPARGUETE À BOLONHESA (vaca e soja) COM COUVE ROXA SALTEADA	611,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	IOGURTE	83,0

TERÇA - FEIRA

13-Dezembro

SOPA	CREME DE ALHO FRANCÊS	141,0
PRATO	CALDEIRADA DE PEIXE (pota, tintureira, fogonero, batata, pimento, cenoura)	502,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	PURÉ DE MAÇÃ E CANELA	79,0

QUARTA - FEIRA

14-Dezembro

SOPA	CREME DE ALFACE	137,0
PRATO	RANCHO (porco, frango, lombardo, grão, cenoura, macarronete)	820,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	PÊRA	71,0

QUINTA - FEIRA

15-Dezembro

SOPA	FEIJÃO BRANCO E COUVE PORTUGUESA	220,0
PRATO	ARINCA NO FORNO EM MOLHO DE LEITE E ALHO, ARROZ E FEIJÃO VERDE	603,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	LARANJA	84,0

SEXTA - FEIRA

16-Dezembro

SOPA	CREME DE LEGUMES	125,0
PRATO	FRANGO ASSADO COM BATATA FRITA PÁLA E SALADA DE ALFACE	712,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	GELATINA	84,0

FRUTA NAO REPETIDA DURANTE A SEMANA

**GESTÃO DE QUALIDADE**

SEMANA DE 19/12/2011 A 21/10/2011

SEGUNDA - FEIRA

19-Dezembro

SOPA	COUVE-FLOR	108,0
PRATO	ARROZ DE ATUM COM SALADA DE ALFACE	592,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	MAÇÃ STARKING	75,0

kcal

TERÇA - FEIRA

20-Dezembro

SOPA	GRÃO COM ESPINAFRES	232,0
PRATO	ROTI DE PERU ASSADO COM ESPARGUETE E SALADA DE TOMATE	640,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	CLEMENTINA	80,0

kcal

QUARTA - FEIRA

21-Dezembro

SOPA	CALDO VERDE	152,0
PRATO	BACALHAU GRATINADO (espinafres, cenoura ralada, batata cozida, molho branco)	584,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	ARROZ DOCE	181,0

kcal

QUINTA - FEIRA

22-Dezembro

SOPA	NABIÇA	125,0
PRATO	COZIDO SIMPLES (porco, frango, lombardo, cenoura, batata, arroz)	451,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	PÊRA	71,0

kcal

SEXTA - FEIRA

23-Dezembro

SOPA	FEIJÃO ENCARNADO	227,0
PRATO	FILETES DE PESCADA DE CEBOLADA COM ARROZ E BRÓCOLOS	603,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	KIWI	60,0

kcal

FRUTA NAO REPETIDA DURANTE A SEMANA

GESTÃO DE QUALIDADE

SEMANA DE 26/12/2011 A 30/12/2011

SEGUNDA - FEIRA

26-Dezembro

SOPA	JULIANA	114,0
PRATO	ALMÔNDEGAS DE VACA ESTUFADAS COM ESPARGUETE E SALADA DE ALFACE	602,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	LARANJA	84,0

kcal

TERÇA - FEIRA

27-Dezembro

SOPA	GRÃO COM CENOURA	220,0
PRATO	PESCADA EM MOLHO DE TOMATE COM BATATA ASSADA E FEIJÃO VERDE	762,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	GELATINA	84,0

kcal

QUARTA - FEIRA

28-Dezembro

SOPA	ALHO FRANCÊS	125,0
PRATO	CARIL DE FRANGO COM ARROZ E SALADA MISTA (couve-roxa e tomate)	538,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	MAÇÃ GOLDEN	96,0

kcal

QUINTA - FEIRA

29-Dezembro

SOPA	COUVE-FLOR	108,0
PRATO	SALADA DE PEIXE (filetes, batata, ervilhas, cenoura)	589,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	PÊRA	71,0

kcal

SEXTA - FEIRA

30-Dezembro

SOPA	ABÓBORA	148,0
PRATO	ARROZ DE AVES COM SALADA DE TOMATE	605,0
PÃO	PÃO DE MISTURA MEIO SAL (25g)	68,0
SOBREMESA	PURÉ DE MAÇÃ E CANELA	79,0

kcal

FRUTA NAO REPETIDA DURANTE A SEMANA

GESTAO DE QUALIDADE