



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda 05-01-2015</b>									
Sopa »	Feijão verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3
Prato »	Almondégas estufadas c/ esparguete	1078	258	12	4	20,9	16	1,5	1
Sobren »	fruta época (fruta de variedade)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Terça 06-01-2015</b>									
Sopa »	Minestrone	455	108	6,6	1	10,3	1,8	3	2,4
Prato »	Barrinnas de pescada no torno c/ arroz de	978	233	5,9	0,9	35,6	8,6	0,5	0,2
Sobren »	fruta época (fruta de variedade)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Quarta 07-01-2015</b>									
Sopa »	Abóbora	534	127	8	1,2	12	1,7	3,6	2,5
Prato »	Salada russa c/ queijo, ovo, cogumelos,	950	227	8,6	2	25,1	11	2	1,3
Sobren »	fruta época (fruta de variedade)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Quinta 08-01-2015</b>									
Sopa »	Nabiças	670	160	10,3	1,6	14,5	2	6,9	2,1
Prato »	Bacalhau gratinado c/ molho branco	564	135	3,9	0,3	16,8	7,7	1	0,8
Sobren »	fruta época (fruta de variedade) leite creme	100	100	1	0,0	30	2,1	1,9	23,2
<b>Sexta 09-01-2015</b>									
Sopa »	Macedonia	769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6
Prato »	Carne porco estufado c/ arroz de cenoura	942	225	9,3	2,7	21,8	12,8	1,5	0,4
Sobren »	fruta época (fruta de variedade)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Segunda 12-01-2015</b>									
Sopa »	Cenoura	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
Prato »	Arroz de peixe (pescada e berbigão)	842	201	3,8	0,5	30,6	10,3	2,1	0,2
Sobren »	fruta época (fruta de variedade)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Terça 13-01-2015</b>									
Sopa »	Nabo c/ espinafres	706	168	11	1,7	15,2	1,9	5	2,1
Prato »	Frango assado c/ ervilhas, esparguete	748	179	4	0,7	20,8	14,4	1,5	1,3
Sobren »	fruta época (fruta de variedade)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
		VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar

Quarta 14-01-2015		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa »	Aíno frances	527	126	7,8	1,2	11,9	1,9	3,5	2,6
Prato »	Lombos de pescada no torno c/ arroz de	691	165	3	0,4	23,1	10,7	1,6	0,4
Sobren »	fruta época (fruta de valencia)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Quinta 15-01-2015		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa »	Couve lombarda	618	147	9,4	1,4	13,3	2,3	4,2	2,1
Prato »	Carnes mista (vaca e porco) c/ massa tusill,	1006	240	10,5	3,1	22,2	13,7	1,8	1,1
Sobren »	fruta época (fruta de valencia)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Sexta 16-01-2015		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa »	Grão c/ nabijas	871	208	11,7	1,8	21,1	4,2	5	2,2
Prato »	Abrotea gratinada c/ batata corada	424	101	1,4	0,2	15,2	6,4	0,9	1,2
Sobren »	fruta época (fruta de valencia) / Alentejo	950	234	1,4	0,5	48,4	0,5	0	20,4
Segunda 19-01-2015		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa »	Macedonia de legumes	769	183	11,7	1,8	16,9	2,1	5,3	1,6
Prato »	Hamburguer no torno c/ moíno cogumelos e	839	200	6,2	0,4	21,5	14,2	0,9	0,8
Sobren »	fruta época (fruta de valencia)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Terça 20-01-2015		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa »	Feijão branco c/ espinafres	828	198	11	1,7	20	4,3	0,3	2,2
Prato »	Lombos de cavala c/ batata e moíno verde	440	105	3,4	0,3	14,4	3,8	1,4	1,3
Sobren »	fruta época (fruta de valencia) / Alentejo	391	92	0	0	25	0	0	0
Quarta 21-01-2015		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa »	Crema aíno frances e couve flor	685	163	10,5	1,6	14,2	2,9	4,6	1,6
Prato »	Arroz a valenciana	897	214	5,7	1,3	28,6	11,2	1,8	0,4
Sobren »	fruta época (fruta de valencia)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Quinta 22-01-2015		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa »	Camponesa	667	159	8,7	1,3	16,1	4	3,9	2,1
Prato »	Soina gratinada c/ batata e feijão verde	454	108	2	0,3	15,6	6,6	1	1,3
Sobren »	fruta época (fruta de valencia) / fruta	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
Sexta 23-01-2015		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa »	Juliana	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
Prato »	Carne porco frita c/ arroz de feijão	912	218	9,5	2,8	19,3	13,4	1,5	0,5
Sobren »	fruta época (fruta de valencia)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8

		VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Prot.	Sal	Açúcar
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda 26-01-2015</b>									
Sopa »	Creme abobora c/ espinafres	648	154	10,1	1,5	14	1,7	4,5	2
Prato »	Arroz de atum c/ cenoura e ervilha	894	214	8,2	0,8	21,9	12,4	2,2	0,7
Sobren »	fruta época (limão, 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Terça 27-01-2015</b>									
Sopa »	Abobora c/ ervilhas	624	149	9,1	1,4	14	2,4	0,2	2
Prato »	Roilo de carne fatiado c/ cenoura, feijão	1005	240	10,7	3,4	20,2	15,3	0,9	1,1
Sobren »	fruta época (limão, 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Quarta 28-01-2015</b>									
Sopa »	Fiora	599	143	7,7	1,2	14,6	3,6	3,4	2,1
Prato »	Meia desteita de bacalhau	490	117	3	0,3	11,9	10	0,8	1
Sobren »	fruta época (limão, 3 variedades) / ALMOZ	363	230	0,8	0,4	52	3,3	0,1	24,8
<b>Quinta 29-01-2015</b>									
Sopa »	Caldo verde	1295	309	24,2	5,9	16,6	5,5	1,7	0,5
Prato »	Perna de trango estufada c/ arroz de	788	188	3,8	0,7	24,6	13,1	1,7	0,4
Sobren »	fruta época (limão, 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Sexta 30-01-2015</b>									
Sopa »	Canja galinha	1094	261	2,1	0,5	43,3	16,1	0,1	1,4
Prato »	Granadeiro no torno c/ batata e brocolos	445	106	3,7	0,9	10,3	7,6	1	0,9
Sobren »	fruta época (limão, 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Segunda 02-02-2015</b>									
Sopa »	Alface	522	125	7,8	0,9	9,5	3,6	0,1	2,1
Prato »	Esparguete a bolionesa (bovino)	1044	249	9,9	3	26	13,5	1,2	1,6
Sobren »	fruta época (limão, 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Terça 03-02-2015</b>									
Sopa »	Creme de couve-flor	451	108	6,4	1	10,3	2,1	2,8	2,7
Prato »	Mil toinas de batata c/ creme de pescada e	483	115	2,2	0,4	17,3	6,2	1,1	1,2
Sobren »	fruta época (limão, 3 variedades) / TOGURTE	337	80	1,4	1	13,3	3,4	0,1	0
<b>Quarta 04-02-2015</b>									
Sopa »	Feijão verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3
Prato »	Carnes mistas (vaca, porco e trango)	970	232	10,3	3,1	20,6	13,6	1,8	0,5





Sopa »	Primavera	664	158	9,9	1,5	14,9	1,9	4,5	1,7
Prato »	Frango assado c/ esparguete	786	188	4,2	0,8	21,9	15	1,6	1,3
Sobren »	Fruta epoca (fruta. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Sexta 27-02-2015</b>		<b>VE</b>	<b>VE</b>	<b>Lip.</b>	<b>AG Sat.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	<b>Sal</b>	<b>Açúcar</b>
		<b>(kJ)</b>	<b>(kcal)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>
Sopa »	Feijao verde c/ grao	722	172	9,5	1,4	17,9	3,6	4	2,3
Prato »	Bacalhau a gomes Sa	435	103	2,1	0,3	12,2	8,5	0,8	1
Sobren »	Fruta epoca (fruta. 3 variedades) / Fruta	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Segunda 02-03-2015</b>		<b>VE</b>	<b>VE</b>	<b>Lip.</b>	<b>AG Sat.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	<b>Sal</b>	<b>Açúcar</b>
		<b>(kJ)</b>	<b>(kcal)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>
Sopa »	Legumes c/ ervilhas	540	129	7,8	1,2	12	2,4	3,4	1,9
Prato »	Esparguete a bolionesa	1065	254	11,5	3,5	22,6	14,5	2,1	1,2
Sobren »	Fruta epoca (fruta. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Terça 03-03-2015</b>		<b>VE</b>	<b>VE</b>	<b>Lip.</b>	<b>AG Sat.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	<b>Sal</b>	<b>Açúcar</b>
		<b>(kJ)</b>	<b>(kcal)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>
Sopa »	Feijao vermelho c/ hortaliça (couve	682	163	7,4	1,1	18,7	5,2	3,2	1,8
Prato »	Portina de atum c/ batata aos cubos e ovo	607	146	7,7	0,4	10,1	8,5	1,2	0,3
Sobren »	Fruta epoca (fruta. 3 variedades) / Alentejo	380	234	1,4	0,5	48,4	0,5	0	20,4
<b>Quarta 04-03-2015</b>		<b>VE</b>	<b>VE</b>	<b>Lip.</b>	<b>AG Sat.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	<b>Sal</b>	<b>Açúcar</b>
		<b>(kJ)</b>	<b>(kcal)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>
Sopa »	Grao c/ habiças	871	208	11,7	1,8	21,1	4,2	5	2,2
Prato »	Fusilli no torno c/ carnes brancas (peru e	944	226	5,2	1,2	30,9	12,9	1,6	1,4
Sobren »	Fruta epoca (fruta. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Quinta 05-03-2015</b>		<b>VE</b>	<b>VE</b>	<b>Lip.</b>	<b>AG Sat.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	<b>Sal</b>	<b>Açúcar</b>
		<b>(kJ)</b>	<b>(kcal)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>
Sopa »	Feijao verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3
Prato »	Feveras esturadas em moino tomate e	443	106	3,1	0,8	10,4	8,8	1,1	1
Sobren »	Fruta epoca (fruta. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Sexta 06-03-2015</b>		<b>VE</b>	<b>VE</b>	<b>Lip.</b>	<b>AG Sat.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	<b>Sal</b>	<b>Açúcar</b>
		<b>(kJ)</b>	<b>(kcal)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>
Sopa »	Couve branca c/ cenoura ripada	550	131	8,2	1,2	12	2,1	3,7	2,1
Prato »	Pescada no tacho c/ arroz de legumes	626	149	3,3	0,5	19	10,5	1,7	0,5
Sobren »	Fruta epoca (fruta. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
<b>Segunda 09-03-2015</b>		<b>VE</b>	<b>VE</b>	<b>Lip.</b>	<b>AG Sat.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	<b>Sal</b>	<b>Açúcar</b>
		<b>(kJ)</b>	<b>(kcal)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>	<b>(g)</b>
Sopa »	Espinaires	746	178	11,7	1,8	16	2	5,3	2
Prato »	Filetos peixe no torno c/ moino de legumes	689	165	3,6	0,5	20,6	11,9	1,9	0,4
Sobren »	Fruta epoca (fruta. 3 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,8	0,2	0	11,8
		<b>VE</b>	<b>VE</b>	<b>Lip.</b>	<b>AG Sat.</b>	<b>HC</b>	<b>Prot.</b>	<b>Sal</b>	<b>Açúcar</b>

Terça 10-03-2015		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa »	Creme reiçao verde	652	155	9,9	1,5	14,4	1,9	4,5	2,3
Prato »	Perna trango corado c/ esparguete salteado	779	186	4,2	0,7	21,8	14,9	1,6	1,3
Sobren »	fruta epoca (fruta. 5 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,0	0,2	0	11,0
Quarta 11-03-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa »	Sarola	552	132	8,2	1,3	12,5	1,8	0,2	2,7
Prato »	Solna gratinada c/ pure de batata e brocolios	567	135	4,5	0,9	12,4	11	2,5	1,2
Sobren »	fruta epoca (fruta. 5 variedades) / Gelatina	391	92	0	0	23	0	0	0
Quinta 12-03-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa »	Nabo c/ cenoura e couve	530	126	7,9	1,2	11,6	2	3,6	2,1
Prato »	Rancho (porco e trango, grao, massa e	879	209	7,9	2,1	20,7	13,3	1,7	0,5
Sobren »	fruta epoca (fruta. 5 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,0	0,2	0	11,0
Sexta 13-03-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa »	Espinaires c/ grao	855	204	11,4	1,7	20,8	4	0,3	2,2
Prato »	Arroz enriquecido c/ ovo, calamares,	613	147	3,6	0,3	16,8	10,8	1,3	0,3
Sobren »	fruta epoca (fruta. 5 variedades) / fruta	211	50	0,5	0,1	11,0	0,2	0	11,0
Segunda 16-03-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa »	Aino frances e courgette	514	123	7,7	1,2	11,4	1,8	3,4	2,1
Prato »	Carne a bolionesa	1080	258	10,3	3,2	26,8	13,8	0,1	1,6
Sobren »	fruta epoca (fruta. 5 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,0	0,2	0	11,0
Terça 17-03-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa »	Creme legumes	533	127	8	1,2	12,1	1,7	3,5	2,6
Prato »	Pescada a posta no torno c/ batata	388	93	2	0,3	11,5	7	1,1	0,9
Sobren »	fruta epoca (fruta. 5 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,0	0,2	0	11,0
Quarta 18-03-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa »	Horta	599	143	7,7	1,2	14,6	3,6	3,4	2,1
Prato »	Arroz de peru em camada de legumes	687	164	6,4	1,7	13,9	12,3	1,2	0,7
Sobren »	fruta epoca (fruta. 5 variedades)	211	50	0,5	0,1	11,0	0,2	0	11,0
Quinta 19-03-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa »	Juliana	595	142	9	1,4	13,3	1,8	4	2,7
Prato »	Carne porco assada c/ batata e legumes	547	131	6,1	1,8	10,3	8,5	1	0,9
Sobren »	fruta epoca (fruta. 5 variedades) / Pure de	330	133	1,0	0,1	21,4	3	0,1	21,3

Sexta 20-03-2015		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa »	Feijão vermelho c/ hortaliça (couve	682	163	7,4	1,1	18,7	5,2	3,2	1,8
Prato »	Salada quente de massa espiral c/ atum,	962	230	7,6	0,8	26,9	12,7	1,6	1,5
Sobren »	Fruta época (mín. 3 variedades) pudim de	409	97	1,6	0,9	17,4	3,3	0,2	4,2



6  
7  
9  
16  
17  
18  
19  
20  
27  
28  
29  
30  
32  
39  
40  
41  
42  
44  
51  
52  
53  
54  
56  
60  
61  
62  
63  
00  
72  
73  
74  
75  
''  
84

85  
86  
87  
88  
96  
97  
98  
99  
101  
108  
109  
110  
111  
112  
117  
118  
119  
120  
121  
128  
129  
130  
131  
132  
140  
141  
142  
143  
144  
152  
153  
154  
155  
157  
164  
165  
166  
167  
168

173  
174  
175  
176  
178  
185  
186  
187  
188  
189  
196  
197  
198  
199  
201  
208  
209  
210  
211  
212  
220  
221  
222  
223  
224  
229  
230  
231  
232  
234  
241  
242  
243  
244  
246  
253  
254  
255  
256

261

264

265

266

267

268

275

276

277

278

280

284

285

286

287

288

295

296

297

298

300

307

308

309

310

312

319

320

321

322

323

330

331

332

333

334

338

339

340

341  
342  
349  
350  
351  
352  
353  
360  
361  
362  
363  
364  
371  
372  
373  
374  
376  
383  
384  
385  
386  
388  
392  
393  
394  
395  
397  
404  
405  
406  
407  
409  
416  
417  
418  
419  
421  
428  
429

430  
431  
432  
  
440  
441  
442  
443  
445  
  
449  
450  
451  
452  
454  
  
461  
462  
463  
464  
466  
  
473  
474  
475  
476  
477  
  
484  
485  
486  
487  
489  
  
496  
497  
498  
499  
501  
  
505  
506  
507  
508  
510  
517

518  
519  
520  
522  
529  
530  
531  
532  
534  
541  
542  
543  
544  
546  
553  
554  
555  
556  
557  
561  
562  
563  
564  
566  
573  
574  
575  
576  
578  
585  
586  
587  
588  
590  
597  
598  
599  
600  
602

609  
610  
611  
612  
614