

PLANO DE EMENTAS

Semana de 09 a 13 de Janeiro de 2012

DIA	PRATO	EMENTA	VCT (kcal)
2ª-feira	Sopa	de couve lombarda	100,0
	Prato	filetes gratinados com puré de batata e cenoura	659,0
	Salada	tomate, cenoura ralada e milho	11 . 10 . 39
	Sobremesa	fruta da época	73,7
3ª-feira	Sopa	creme de cenoura com couve branca	107,0
	Prato	carne de vaca estufada aos cubos com esparguete	562,0
	Salada	alface, tomate e beterraba ralada	6 . 11 . 7
	Sobremesa	fruta da época	73,7
4ª-feira	Sopa	de nabo com espinafres	106,0
	Prato	paloco no forno com salada russa [batata, ervilha, cenoura e feijão verde]	408,0
	Salada	cenoura, couve roxa e alface	10 . 14 . 6
	Sobremesa	fruta da época ou leite creme	73,7 . 66,0
5ª-feira	Sopa	creme de alho francês com couve flor	61,0
	Prato	pá de porco assada com arroz de cenoura	544,0
	Salada	alface, cenoura e milho	6 . 10 . 39
	Sobremesa	fruta da época	73,7
6ª-feira	Sopa	de feijão branco e abóbora	124,0
	Prato	salmão grelhado com batata cozida e couve-flor	759,0
	Salada	cenoura raspada, alface e beterraba	10 . 6 . 7
	Sobremesa	fruta da época ou fruta cozida	73,7 . 89,0

um alegre percurso.....

