

Direcção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo

23/01/2012 A 27/01/2012

SEGUNDA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	FEIJÃO VERDE	173,8	0,9	7,1	26,0	1,7
PRATO	HAMBURGUER AVES COM ARROZ DE CENOURA	93,6	7,5	2,2	10,7	1,1
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

TERÇA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	CENOURA	172,9	1,1	7,2	25,2	1,6
PRATO	RED-FISH NO FORNO COM BATATA ASSADA	158,9	19,4	8,9	0,2	0,3
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) / IOGURTE	34,9	8,7	0,1	0,0	0,0
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

QUARTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	JULIANA	162,5	1,2	6,6	24,0	1,8
PRATO	FEBRAS GRELHADAS COM ESPARGUETE	118,7	7,3	2,5	16,2	1,9
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)	211,7	3,5	0,9	47,2	0,6
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

QUINTA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	ALHO FRANCÊS	181,0	5,5	5,7	26,4	6,3
PRATO	BOLONHESA DE LEGUMES	274,2	15,8	8,9	31,7	5,0
PRATO	OU CALDEIRADA DE PEIXE					
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) / LEITE CREME	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9

SEXTA - FEIRA

		kcal	Prot(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	ERVILHAS	193,1	4,9	6,4	28,2	4,3
PRATO	CHILLI DE CARNE					
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES)	56,8	0,2	0,5	13,4	2,1
PÃO	1 PÃO DE MISTURA	122,0	4,0	1,0	24,0	1,9