

Direcção Regional de Educação de Lisboa e Vale do Tejo

30/01/2012 A 03/02/2012

SEGUNDA - FEIRA

		kcal	Prot.(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	JULIANA	173,8	0,9	7,1	26,0	1,7
PRATO	FILETES PESCADA ESTUFADOS COM BATATA E MACEDÓNIA LEGUMES	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	AGRIÃO COM GRÃO	172,9	1,1	7,2	25,2	1,6
PRATO	OVOS MEXIDOS COM SALSICHAS E ARROZ	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)	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	FEIJÃO VERDE	162,5	1,2	6,6	24,0	1,8
PRATO	BACALHAU À GOMES SÁ	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) / IOGURTE	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	ALFACE	181,0	5,5	5,7	26,4	6,3
PRATO	FRANGO ESTUFADO COM ESPARGUETE	274,2	15,8	8,9	31,7	5,0
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

SEXTA - FEIRA

		kcal	Prot(g)	Líp. (g)	HC (g)	Fibra (g)
SOPA	FEIJAO COM HORTALIÇA	193,1	4,9	6,4	28,2	4,3
PRATO	ARROZ DE PEIXE (PESCADA)					
SALADA	3 VARIEDADES	68,0	2,3	0,4	13,0	1,1
SOBREMESA	FRUTA DA ÉPOCA (3 VARIEDADES) / GELATINA	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