



Câmara Municipal de Nisa



Semana de 01 a 03 de Fevereiro 2012

			Kcal	Prot. (g)	H.C (g)	Lip. (g)	Fibra (g)
2ª Feira	Sopa						
	Prato						
	Sobremesa						
	Salada						
3ª Feira	Sopa						
	Prato						
	Sobremesa						
	Salada						
4ª Feira	Sopa	Creme de legumes (cenoura, batata, nabo, alho, cebola)	106	3	18	2	3
	Prato	Empadão de peixe (peixe estufado com massa)	531	39	48	20	4
	Sobremesa	Gelatina	109	2	26	0	0
	Salada	Tomate / Alface / Pepino	10/4/3	0/0/0	2/0/0	0/0/0	1/0/0
5ª Feira	Sopa	Canja de galinha com massinhas	149	14	15	3	1
	Prato	Hambúrguer de aves com arroz de cenoura	449	26	41	20	4
	Sobremesa	Fruta da época (maçã, laranja, pêra)	87	0	20	0	3
	Salada	Alface / Couve-roxa / Cebola	3/5/8	0/0/0	0/1/2	0/0/0	0/0/1
6ª Feira	Sopa	Grão com couve-lombarda	233	10	38	4	8
	Prato	Lombinhos de pescada gratinados com puré de batata	419	34	57	5	16
	Sobremesa	Fruta da época (ananás, pêra, maçã)	87	0	20	0	3
	Salada	Alface / Pepino / Beterraba	3/4/3	0/0/0	0/0/1	0/0/0	0/0/0

Com a barriga vazia, não há alegria!



Câmara Municipal de Nisa



Semana de 06 a 10 Fevereiro 2012



			Kcal	Prot. (g)	H.C (g)	Lip. (g)	Fibra (g)
2ª Feira	Sopa	Minestrone (Ervilhas, batata, cenoura, couve-branca, feijão-vermelho e massa)	275	14	47	3	15
	Prato	Feijoada à Transmontana (carne de porco estufada com feijão-vermelho)	734	54	42	39	22
	Sobremesa	Fruta da época (maçã, laranja, ananás)	87	0	20	0	3
	Salada	Couve-roxa / Tomate / Milho	5/10/40	0/0/1	1/2/8	0/0/1	0/1/1
3ª Feira	Sopa	Primavera (Ervilhas, batata, abóbora, cenoura, nabo e repolho)	123	5	20	2	5
	Prato	Empadão de atum com arroz (atum estufado)	531	39	48	20	4
	Sobremesa	Fruta da época (pêra, pêssego, banana)	87	0	20	0	3
	Salada	Alface / Milho / Brócolos cozidos	3/40/7	0/1/1	0/8/0	0/1/0	0/1/1
4ª Feira	Sopa	Sopa de legumes (cenoura, nabo, batata, alho, cebola)	106	3	18	2	3
	Prato	Febras de porco com esparguete	576	45	69	13	6
	Sobremesa	Fruta da época (ananás, pêra, maçã)	87	0	20	0	3
	Salada	Alface / Milho / Couve-roxa	3/40/5	0/0/1	0/8/1	0/1/0	0/1/0
5ª Feira	Sopa	Couve-flor com cenoura	108	3	19	2	3
	Prato	Salada Russa de peixe (ervilhas, cenoura, milho)	312	33	39	2	19
	Sobremesa	Fruta da época (laranja, maçã, pêra)	87	0	20	0	3
	Salada	Alface / Beterraba / Milho	3/3/40	0/0/1	0/1/8	0/0/1	0/0/1
6ª Feira	Sopa	Grão com espinafres	237	11	38	4	8
	Prato	Carne de porco estufada com arroz de cenoura	564	42	69	13	6
	Sobremesa	Leite creme	202	7	24	9	0
	Salada	Tomate / Pepino / Milho	10/4/40	0/0/1	2/0/8	0/0/1	1/0/1

Para melhor aprender, o pequeno-almoço tenho de comer!



Câmara Municipal de Nisa



Semana de 13 a 17 Fevereiro 2012



			Kcal	Prot. (g)	H.C (g)	Lip. (g)	Fibra (g)
2ª Feira	Sopa	Creme de legumes (cenoura, batata, nabo, alho, cebola)	106	3	18	2	3
	Prato	Arroz de pato (pato estufado com arroz)	517	36	64	12	2
	Sobremesa	Fruta da época (ananás, maçã, pêsego)	87	0	20	0	3
	Salada	Cenoura / Alface / Milho	8/3/40	0/0/1	2/0/8	0/0/1	1/0/1
3ª Feira	Sopa	Feijão-verde	112	3	19	2	4
	Prato	Bacalhau com natas (bacalhau estufado com batata e natas)	408	25	55	9	4
	Sobremesa	logurte de aromas	107	6	16	2	0
	Salada	Tomate / Cenoura / Beterraba	10/8/3	0/0/0	2/2/1	0/0/0	1/1/0
4ª Feira	Sopa	Sopa de legumes (cenoura, nabo, batata, alho, cebola)	106	3	18	2	3
	Prato	Almôndegas de tomatada (estufadas com tomate) e esparguete	505	39	62	10	5
	Sobremesa	Fruta da época (maçã, laranja, pêra)	87	0	20	0	3
	Salada	Alface / Cenoura / Couve-roxa	3/8/5	0/0/0	0/2/1	0/0/0	0/1/1
5ª Feira	Sopa	Canja de galinha com massinhas	149	14	15	3	1
	Prato	Salada de feijão-frade com atum (atum e feijão-frade cozidos)	523	48	45	16	7
	Sobremesa	Fruta da época (maçã, laranja, pêra)	87	0	20	0	3
	Salada	Alface / Milho / Cenoura	3/40/8	0/1/0	0/8/2	0/1/0	0/1/1
6ª Feira	Sopa	Creme de cenoura	110	3	19	2	4
	Prato	Frango estufado com arroz de ervilhas	578	40	37	30	5
	Sobremesa	logurte de aromas	107	6	16	2	0
	Salada	Alface / Pepino / Tomate	3/4/10	0/0/0	0/0/2	0/0/0	0/0/1

Para bem crescer, muitas vezes devo comer!




Câmara Municipal de Nisa



Semana de 20 a 24 Fevereiro 2012



			Kcal	Prot. (g)	H.C (g)	Lip. (g)	Fibra (g)
2ª Feira	Sopa	Feijão	207	11	35	3	12
	Prato	Pá de porco assada com batata assada	461	11	35	3	12
	Sobremesa	Fruta da época (ananás, pêra, maçã)	87	0	20	0	3
	Salada	Couve-roxa / Alface / Cenoura	5/3/8	0/0/0	1/0/2	0/0/0	1/0/1
3ª Feira							
4ª Feira	Sopa	Minestrone (Ervilhas, batata, cenoura, couve-branca, feijão-vermelho e massa)	275	14	47	3	15
	Prato	Salsichas com ovos mexidos e arroz branco	244	17	1	19	0
	Sobremesa	Fruta da época (Pêra, maçã, banana)	87	0	20	0	3
	Salada	Alface / Beterraba / Milho	3/3/40	0/0/1	0/1/8	0/0/1	0/0/1
5ª Feira	Sopa	Canja de galinha com massinhas	149	14	15	3	1
	Prato	Douradinhos no forno com salada russa (ervilhas, cenoura, milho)	391	18	53	12	6
	Sobremesa	logurte de aromas	107	6	12	6	0
	Salada	Alface / Cenoura / Pepino	3/8/4	0/0/0	0/2/0	0/0/0	0/1/0
6ª Feira	Sopa	Feijão com couve-lombarda	204	11	34	2	11
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de porco e vaca moída com molho de tomate)	566	34	55	23	5
	Sobremesa	Fruta da época (Pêra, maçã, pêssego)	87	0	20	0	3
	Salada	Milho / Tomate / Alface	40/10/3	1/0/0	8/2/0	1/0/0	1/1/0

Comer sopa faz crescer e dá força para vencer!



Câmara Municipal de Nisa



Semana de 27 a 29 Fevereiro 2012



			Kcal	Prot. (g)	H.C (g)	Lip. (g)	Fibra (g)
2ª Feira	Sopa	Alho Francês	108	3	19	2	3
	Prato	Pescada estufada com tomate com batata no forno	383	34	48	5	17
	Sobremesa	Fruta da época (Laranja, banana, ananás)	87	0	20	0	3
	Salada	Alface / Cenoura / Cebola	3/8/3	0/0/0	0/2/0	0/0/0	0/1/0
3ª Feira	Sopa	Canja de galinha com massinhas	149	14	15	3	1
	Prato	Esparguete à Carbonara (fiambre, natas, ovo)	479	21	54	19	4
	Sobremesa	Fruta da época (maçã, laranja, pêra)	87	0	20	0	3
	Salada	Alface / Couve-roxa / Cenoura	3/5/8	0/0/0	0/1/2	0/0/0	0/0/1
4ª Feira	Sopa	Grão com couve-lombarda	233	10	38	4	8
	Prato	Lombinhos de peixe estufados com puré de batata	377	33	48	5	16
	Sobremesa	Fruta da época (banana, pêsego, maçã)	87	0	20	0	3
	Salada	Alface / Pepino / Beterraba	3/4/3	0/0/0	0/0/1	0/0/0	0/0/0
5ª Feira	Sopa						
	Prato						
	Sobremesa						
	Salada						
6ª Feira	Sopa						
	Prato						
	Sobremesa						
	Salada						

Com a barriga vazia, não há alegria!