

Semana de 30/09/2013 a 04/10/2013

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
30-Set				
Segunda-Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenoura	90 Kcal	679 Kcal
	Prato	Salada de fusilli com queijo, cogumelos, cenoura e milho	398 Kcal	
	Vegetais	Alface, pepino e tomate	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
01-Out				
Terça-Feira	Sopa	Minestrone	70 Kcal	753 Kcal
	Prato	Meia desfeita de Bacalhau	450 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e milho	56 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
02-Out				
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de peixe	84 Kcal	316 Kcal
	Prato	Febras de porco grelhadas/gratinadas com estufado de cenoura e cogumelos e arroz de couve		
	Vegetais	Cenoura, couve em juliana e tomate	55 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
03-Out				
Quinta-Feira	Sopa	Nabiças com feijão frade (*)	202 Kcal	795 Kcal
	Prato	Peixe prata estufado com batata cozida, cenoura e feijão-verde	402 Kcal	
	Vegetais	Beterraba, cenoura e tomate	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
04-Out				
Sexta-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	94 Kcal	738 Kcal
	Prato	Picadinho de carne (Bovino, feijão e arroz)	410 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve roxa e milho	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

(*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

Semana de 07/10/2013 a 11/10/2013

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
07-Out				
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	112 Kcal	841 Kcal
	Prato	Arroz de peixe (pescada, salmão e camarão)	498 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e milho	54 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
08-Out				
Terça-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	93 Kcal	610 Kcal
	Prato	Frango estufado com ervilhas e esparguete	324 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve roxa e pepino	16 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
09-Out				
Quarta-Feira	Sopa	Alho francês	111 Kcal	767 Kcal
	Prato	Barritas de pescada no forno com salada camponesa	440 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e ervilhas	39 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
10-Out				
Quinta-Feira	Sopa	Couve lombarda	67 Kcal	765 Kcal
	Prato	Carnes mistas (vaca e porco) com massa fusili	505 Kcal	
	Vegetais	Couve roxa, pimento e tomate	16 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
11-Out				
Sexta-Feira	Sopa	Grão com nabiças (*)	220 Kcal	807 Kcal
	Prato	Cação de coentrada com batata cozida	398 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e cenoura	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

(*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

Semana de 14/10/2013 a 18/10/2013

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
14-Out				
Segunda-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	112 Kcal	967 Kcal
	Prato	Almôndegas estufadas com fusili e cenoura	664 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e courgette	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
15-Out				
Terça-Feira	Sopa	Feijão branco com espinafres	199 Kcal	832 Kcal
	Prato	Peixe prata no forno com macedónia de legumes estufados e batata cozida	440 Kcal	
	Vegetais	Alface, pepino e tomate	16 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Arroz doce	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
16-Out				
Quarta-Feira	Sopa	Creme de alho francês e couve-flor	68 Kcal	916 Kcal
	Prato	Arroz à Valenciana	659 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e cenoura	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
17-Out				
Quinta-Feira	Sopa	Camponesa	216 Kcal	848 Kcal
	Prato	Solha grelhada/gratinada com batata e feijão-verde cozidos	398 Kcal	
	Vegetais	Milho, pimento e tomate	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
18-Out				
Sexta-Feira	Sopa	Juliana	109 Kcal	298 Kcal
	Prato	Febras de porco no forno com arroz de feijão malandrinho		
	Vegetais	Alface, cenoura e couve roxa	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

(*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

Semana de 21/10/2013 a 25/10/2013

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
21-Out				
Segunda-Feira	Sopa	Creme de abóbora com espinafres	220 Kcal	900 Kcal
	Prato	Salada do mar (pescada, delícias, batata, cenoura e ervilhas)	469 Kcal	
	Vegetais	Courgette, couve roxa e tomate	34 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
22-Out				
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com ervilhas	149 Kcal	917 Kcal
	Prato	Vitela à fatia estufada com cenoura e feijão-verde e esparguete	534 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e milho	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
23-Out				
Quarta-Feira	Sopa	Sopa da horta	203 Kcal	892 Kcal
	Prato	Bacalhau com natas	498 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e tomate	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Leite-creme	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
24-Out				
Quinta-Feira	Sopa	Caldo-verde (*)	189 Kcal	859 Kcal
	Prato	Arroz de aves no forno à antiga	477 Kcal	
	Vegetais	Alface, pepino e pimento	16 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
25-Out				
Sexta-Feira	Sopa	Canja de galinha	71 Kcal	708 Kcal
	Prato	Granadeiro no forno com batata assada/ cozida e brócolos	440 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, couve em juliana e tomate	20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

(*) Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

Semana de 28/10/2013 a 01/11/2013

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
28-Out				
Segunda-Feira	Sopa	Alface com raspas de ovo cozido	78 Kcal	912 Kcal
	Prato	Esparguete à bolonhesa (bovino)	641 Kcal	
	Vegetais	Beterraba, cenoura e couve em juliana	16 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
29-Out				
Terça-Feira	Sopa	Creme de couve-flor	95 Kcal	769 Kcal
	Prato	Arinca estufada com batata cozida e brócolos cozidos	440 Kcal	
	Vegetais	Alface, milho e tomate	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
30-Out				
Quarta-Feira	Sopa	Feijão verde	100 Kcal	1285 Kcal
	Prato	Carnes mistas (vaca e porco) estufadas com grão-de-bico e arroz de cenoura	990 Kcal	
	Vegetais	Alface, pepino e pimento	18 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
31-Out				
Quinta-Feira	Sopa	Sopa à Portuguesa	220 Kcal	923 Kcal
	Prato	Salmão grelhado/gratinado com molho de limão, ervas aromáticas e batata cozida/assada	469 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, milho e tomate	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
01-Nov				
Sexta-Feira	Sopa	Agrião (*)	93 Kcal	304 Kcal
	Prato	Frango assado com esparguete e cenoura		
	Vegetais	Alface, courgette e couve roxa	34 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

(*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

Semana de 04/11/2013 a 08/11/2013

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
04-Nov				
Segunda-Feira	Sopa	Couve branca	67 Kcal	851 Kcal
	Prato	Atum com feijão-frade (atum, ovo e feijão-frade)	591 Kcal	
	Vegetais	Alface, pimento e tomate	16 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
05-Nov				
Terça-Feira	Sopa	Juliana	109 Kcal	873 Kcal
	Prato	Peru estufado com esparguete	533 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e milho	54 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
06-Nov				
Quarta-Feira	Sopa	Lavrador	224 Kcal	812 Kcal
	Prato	Abrótea/Arinca no forno com batata assada/cozida aos cubos e couve-flor cozida	391 Kcal	
	Vegetais	Cenoura, couve roxa e tomate	20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
07-Nov				
Quinta-Feira	Sopa	Creme de alho francês com cenoura e courgette	68 Kcal	1215 Kcal
	Prato	Feijoada à Portuguesa com arroz	950 Kcal	
	Vegetais	Beterraba, courgette e tomate	20 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
08-Nov				
Sexta-Feira	Sopa	Feijão branco com couve lombarda	199 Kcal	831 Kcal
	Prato	Pescada gratinada com batata assada/ cozida	398 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e milho	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

(*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

Semana de 11/11/2013 a 15/11/2013

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
11-Nov				
Segunda-Feira	Sopa	Sopa de tomate	93 Kcal	325 Kcal
	Prato	Empadão de carne de vaca com ervilhas		
	Vegetais	Alface, cenoura e couve em juliana	55 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
12-Nov				
Terça-Feira	Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	222 Kcal	844 Kcal
	Prato	Arinca/Abrótea estufada com batata cozida/assada	391 Kcal	
	Vegetais	Couve-de-bruxelas, pepino e tomate	54 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
13-Nov				
Quarta-Feira	Sopa	Sopa de peixe	149 Kcal	948 Kcal
	Prato	Strogonoff de frango com fusili	565 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura, e milho	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
14-Nov				
Quinta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	222 Kcal	807 Kcal
	Prato	Filetes de pescada à "Rosa do Adro" com batata assada/cozida	394 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e tomate	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
15-Nov				
Sexta-Feira	Sopa	Nabo com espinafres	90 Kcal	317 Kcal
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos com arroz de legumes		
	Vegetais	Couve roxa, pepino e tomate	50 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

(*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

Semana de 18/11/2013 a 22/11/2103

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
18-Nov				
Segunda-Feira	Sopa	Creme de legumes	78 Kcal	678 Kcal
	Prato	Lombos de pescada estufados com puré de batata e cenoura	411 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e tomate	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
19-Nov				
Terça-Feira	Sopa	Agrião (*)	93 Kcal	807 Kcal
	Prato	Frango no forno com esparguete	480 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e milho	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / arroz doce	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
20-Nov				
Quarta-Feira	Sopa	Sopa à Portuguesa	220 Kcal	413 Kcal
	Prato	Arroz de peixe com legumes (cenoura e tomate)		
	Vegetais	Cenoura, couve em juliana e pepino	16 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
21-Nov				
Quinta-Feira	Sopa	Primavera	112 Kcal	906 Kcal
	Prato	Carne Porco assada com arroz de ervilhas	560 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve roxa e pimento	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
22-Nov				
Sexta-Feira	Sopa	Grão com feijão verde	222 Kcal	958 Kcal
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá/Bacalhau à Brás	502 Kcal	
	Vegetais	Milho, pimento e tomate	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

(*) Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

Semana de 25/11/2013 a 29/11/2013

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
25-Nov				
Segunda-Feira	Sopa	Legumes com ervilhas	121 Kcal	993 Kcal
	Prato	Esparguete à bolonhesa	641 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e milho	54 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
26-Nov				
Terça-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	220 Kcal	836 Kcal
	Prato	Peixe-Prata estufado com batata cozida	424 Kcal	
	Vegetais	Courgette, pepino e tomate	15 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta Cozida	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
27-Nov				
Quarta-Feira	Sopa	Grão com nabiças (*)	220 Kcal	994 Kcal
	Prato	Arroz de carnes mistas (vaca e porco)	540 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve roxa e milho	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Aletria	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
28-Nov				
Quinta-Feira	Sopa	Feijão-verde	100 Kcal	648 Kcal
	Prato	Pescada no forno com arroz de tomate	357 Kcal	
	Vegetais	Beterraba, cenoura e tomate	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
29-Nov				
Sexta-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	74 Kcal	709 Kcal
	Prato	Perna de frango assado com molho de cogumelos e esparguete	404 Kcal	
	Vegetais	Alface, milho e tomate	54 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

(*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

Semana de 02/12/2013 a 06/12/2013

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
02-Dez				
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	93 Kcal	722 Kcal
	Prato	Barritas de peixe no forno com salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e milho)	440 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e tomate	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / logurte	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
03-Dez				
Terça-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde	100 Kcal	691 Kcal
	Prato	Frango de tomatada com arroz de legumes	390 Kcal	
	Vegetais	Couve roxa, ervilhas e pepino	24 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
04-Dez				
Quarta-Feira	Sopa	Saloia	221 Kcal	821 Kcal
	Prato	Arinca no forno com batata assada/cozida aos cubos e brócolos	407 Kcal	
	Vegetais	Beterraba, cenoura e tomate	16 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
05-Dez				
Quinta-Feira	Sopa	Nabo e cenoura com couve	92 Kcal	1346 Kcal
	Prato	Rancho (porco e frango aos cubos, grão, massa e couve lombarda)	1022 Kcal	
	Vegetais	Alface, couve roxa e milho	55 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
06-Dez				
Sexta-Feira	Sopa	Grão com espinafres	225 Kcal	823 Kcal
	Prato	Abrótea gratinada com puré de batata	407 Kcal	
	Vegetais	Alface, pepino e tomate	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

(*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

Semana de 09/12/2013 a 13/12/2013

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
09-Dez				
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês com courgette	61 Kcal	893 Kcal
	Prato	Carne à Bolonhesa	641 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e couve roxa	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
10-Dez				
Terça-Feira	Sopa	Creme de legumes	78 Kcal	572 Kcal
	Prato	Pescada à posta no forno com batata cozida/assada	360 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e cenoura	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Pudim	79 55	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
11-Dez				
Quarta-Feira	Sopa	Sopa da horta	109 Kcal	343 Kcal
	Prato	Ovos mexidos com cogumelos, chouriço e arroz		
	Vegetais	Couve em juliana, milho e tomate	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
12-Dez				
Quinta-Feira	Sopa	Juliana	109 Kcal	723 Kcal
	Prato	Massinha de Peixe (salmão, pescad e peixe prata)	422 Kcal	
	Vegetais	Alface, cenoura e pimentos	15 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta cozida	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
13-Dez				
Sexta-Feira	Sopa	Feijão vermelho com hortaliça (couve lombarda e couve branca)	222 Kcal	1078 Kcal
	Prato	Febras de porco grelhadas/gratinadas com estufado de cenoura e tomate e espirais	622 Kcal	
	Vegetais	Alface, milho e tomate	57 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

(*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos

Semana de 16/12/2013 a 20/12/2013

			Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
16-Dez				
Segunda-Feira	Sopa	Primavera	88 Kcal	942 Kcal
	Prato	Massa de Peixe	623 Kcal	
	Vegetais	Couve roxa, milho e tomate	54 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Fruta assada	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
17-Dez				
Terça-Feira	Sopa	Couve branca com cenoura ripada	78 Kcal	817 Kcal
	Prato	Arroz de carnes	550 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e cenoura	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
18-Dez				
Quarta-Feira	Sopa	Brócolos	76 Kcal	686 Kcal
	Prato	Filetes de Pescada no forno com batata	394 Kcal	
	Vegetais	Alface, ervilhas e pimento	39 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades) / Gelatina	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
19-Dez				
Quinta-Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão-verde	145 Kcal	748 Kcal
	Prato	Frango assado com arroz de ervilhas e milho	414 Kcal	
	Vegetais	Alface, beterraba e tomate	12 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	
20-Dez				
Sexta-Feira	Sopa	Lavrador	224 Kcal	809 Kcal
	Prato	Pescada à saloia com batata assada	394 Kcal	
	Vegetais	Alface cenoura e pepino	14 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época (min. 3 variedades)	55 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	122 Kcal	

(*)Sujeita a alteração consoante o dia de entrega de frescos