

*

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
------	----------	--------	----------	---------

112	3,1	19,2	2,4	3,7
487	39,1	62,5	8,2	4,8
2/5/4	0,4/ 0,1/ 0,3	0,1/ 1/0, 3	0/0/ 0,1	0/0 ,6/ 0,1
92	0	21	0	3,2

100	2,4	17,4	2,2	2,4
685	41	107	9	9
5/5/2	0,5/ 0,1/ 0,4	0,9/ 1/0, 1	0/0/ 0	0,8 ,0/ 6/3
92	0	21	0	3,2

110	3,1	18,9	2,3	3,5
519	49	61	8	7
12/5	2/0,1	1/1	0,1/0	2/0,6
92	0	21	0	3,2

115	3,7	19,8	2,4	4,0
405	40	47	5	19
40/2/5	1/0, 4/0, 1	8/0, 1/1	1/0/ 0	1/3 ,2/ 0,6
92/107	0/5, 6	21/1 6	0/2	3/0

210	11,3	35	2,6	12
870	58,7	103,4	24,2	4,6
12/5	2/0,1	1/1	0,1/0	2/0,6
92	0	21	0	3,2

2ª Feira

Sopa	Repolho
Prato	Almôndegas à Primavera (cenoura e ervilha) com esparguete
Salada	Alface/Cenoura/Pepino
Sobremesa	Fruta da época

3ª Feira

Sopa	Abóbora com cenoura
Prato	Atum com feijão frade e forma de arroz
Salada	Couve roxa/Cenoura/Alface
Sobremesa	Fruta da época

4ª Feira

Sopa	Couve coração
Prato	Massa de frango com vegetais
Salada	Hortaliça/Cenoura
Sobremesa	Fruta da época

5ª Feira

Sopa	Juliana
Prato	Pescada assada com puré de batata
Salada	Milho/Alface/Cenoura
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte

6ª Feira

Sopa	Grão
Prato	Feijoada à Portuguesa (feijão branco, carne de porco, carne de vaca) com arroz
Salada	Couve branca e cenoura
Sobremesa	Fruta da época

* Os valores nutricionais são por porção

Uma alimentação saudável para uma vida saudável

2ª Feira

Sopa	Creme de cenoura com alho francês
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate
Salada	Salada mista (alface, cenoura, cebola)
Sobremesa	Fruta da época

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
108	3	19	2	3
169	3,1	33	2,2	1,5
11,3	0,7	1,9	0,2	0,9
92	0	21	0	3,2

3ª Feira

Sopa	Juliana
Prato	Frango assado com massa espiral salteada
Salada	Milho/Alface/Tomate
Sobremesa	Fruta da época

115	3,7	19,8	2,4	4
530	51	57	10	5
48	1,9	9,0	1,5	2,0
92	0	21	0	3,2

4ª Feira

Sopa	Abóbora com couve lombardo
Prato	Arinca no forno com salada de batata
Salada	Cenoura, ervilha e feijão-verde
Sobremesa	Fruta da época

105	3	18	2	3
307	31	35	5	4
50	4	8	0	6
92	0	21	0	3,2

5ª Feira

Sopa	Couve flor e cenoura
Prato	Rancho à Moda de Viseu (carne de vaca, porco, aves e grão)
Salada	Couve/cenoura/cebola
Sobremesa	Fruta da época

104	3	18	2	3
734	56	82	19	17
12	1	2	0	2
92	0	21	0	3,2

6ª Feira

Sopa	Feijão com hortaliça
Prato	Arroz de mar com delícias (pescada, lulas, delícias, pimento, ervilha e cenoura)
Salada	Pimento, ervilha e cenoura
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina

210	11,3	35,3	2,6	12
309	32	35	5	14
24	2	4	0	3
92/109	0/2	21/26	0/0	3/0

* Os valores nutricionais são por porção



Com a barriga vazia, não há alegria

Semana de 16 a 20 de janeiro de 2012

*

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
111	3,2	19,1	2,3	3,8
600	36,7	55,2	25	4,6
4/5/40	0.2/0.1 /1	0,7/1/2	0,4/0/1	0,3/2/1
92	0	21	0	3,2
111	3,5	18,7	2,3	3,8
395	33	46	8	4
2/4/5	0,4/0,3/0,1	0,1/0,3/1	0/0,1/0	0/0,1/0,6
92	0	21	0	3,2
103	3,1	17,7	2,1	2,5
770	59	92,2	17,4	23,9
12/5	2/0,1	1/1	0,1/0	2/0,6
92	0	21	0	3,2
240	11	38,5	4,5	8,8
512	12	73	18	4
2/5/5	0,4/0,5/0,1	0,1/0,9/1	0/0/0	0,3/0,8/0,6
92/204	0/8	21/2/7	0/7	3/1
112	3,1	19,2	2,4	3,7
423	40	46	7	4
23,8	2,0	3,5	0,2	3,1
92	0	21	0	3,2

2ª Feira

Sopa Creme de abóbora com feijão verde
Prato Esparguete à Bolonhesa
Salada Cebola/cenoura raspada/milho
Sobremesa Fruta da época

3ª Feira

Sopa Alho francês com lombardo
Prato Bacalhau à Gomes de Sá
Salada Alface/Pepino/Cenoura
Sobremesa Fruta da época

4ª Feira

Sopa Creme de couve flor
Prato Massa de carnes com feijão (carne de vaca, porco, frango, massa cortada e feijão vermelho)
Salada Hortaliça/Cenoura
Sobremesa Fruta da época

5ª Feira

Sopa Grão com nabiças
Prato Rissóis de pescada com arroz de tomate
Salada Alface/cenoura/ couve roxa
Sobremesa Fruta da época ou aletria

6ª Feira

Sopa Repolho
Prato Pá de porco assada com puré de batata
Salada Ervilha e cenoura
Sobremesa Fruta da época

* Os valores nutricionais são por porção

Que a comida seja teu alimento e o alimento tua medicina." (Hipócrates)

Semana de 23 a 27 de janeiro de 2012

*

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
------	----------	--------	----------	---------

2ª Feira

Sopa	Couve branca
Prato	Calamares à Romana com arroz de cenoura
Salada	Alface/Cenoura raspada/Milho
Sobremesa	Fruta da época

105	2,7	18,2	2,2	2,9
503	34	73	8	3
2/5/40	0,4/0,1/1	0,1/1/2	0/0/1	3/2/1
92	0	21	0	3,2

3ª Feira

Sopa	Creme de cenoura com feijão verde
Prato	Frango estufado com cogumelos e massa salteada
Salada	Alface/Pepino/Cenoura
Sobremesa	Fruta da época ou iogurte

113	3,3	19,7	2,2	4,1
510	48	55	10	5
2/4/5	0,4/0,3/0,1	0,1/0,3/1	0/0,1/0	0/0,1/0,6
92/107	0/5,6	21/16	0/2	3/0

4ª Feira

Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Empadão de atum
Salada	Alface, tomate, cebola
Sobremesa	Fruta da época

136,8	5,9	22,4	2,5	7,3
511	37	48	19	4
11	1	2	0	1
92	0	21	0	3,2

5ª Feira

Sopa	Nabo com abóbora
Prato	Ovo mexido com salsicha e arroz
Salada	Cenoura raspada /milho/couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

105	2,9	18	2,2	3,1
364	18	33	18	2
5/40	0,1/1,4	1/8	0/1	2/1
92	0	21	0	3,2

6ª Feira

Sopa	Alho francês
Prato	Peixe prata assado com batata e arroz
Salada	Alface/Cenoura/Pepino
Sobremesa	Fruta da época

110	3,2	18,7	2,3	3,5
702	38	111	9	7
2/5/4	0,4/0,1/0,3	0,1/1/0,3	0/0/0,1	0/0,6/0,1
92	0	21	0	3,2

* Os valores nutricionais são por porção



Saber Comer para Melhor Viver...

Semana de 30 de janeiro a 03 de fevereiro de 2012

2ª Feira

Sopa	Hortaliça
Prato	Hambúrguer à salsicheiro com esparguete salteado
Salada	Alface/Cebola/Couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
104	2,9	17,7	2,2	3,1
569	29	62	23	6
2/4/5	0,4/ 0,2/ 0,5	0,1/ 0,7/ 0,9	0/0, 4/0	3/0 ,3/ 1
92	0	21	0	3,2

3ª Feira

Sopa	Creme de cenoura com couve branca
Prato	Filetes no forno com arroz de ervilhas
Salada	Alface/pepino/cenoura
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina

107	2,8	18,7	2,2	3,3
332	31	35	7	15
2/4/5	0,4/ 0,3/ 0,1	0,1/ 0,3/ 1	0/0, 1/0	0/0 ,1/ 0,6
92/109	0/2	21/2 6	0/0	3/0

4ª Feira

Sopa	Grão com repolho
Prato	Jardineira de carnes com forma de arroz
Salada	Cenoura e ervilhas estufadas
Sobremesa	Fruta da época

235	10,4	3,8	4,2	8,0
211	15,7	9,4	12	7,12
88/25	6/0, 3	1/9, 9	2/3	0,7 /8
92	0	21	0	3,2

5ª Feira

Sopa	Lombardo
Prato	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão
Salada	Couve roxa/Cenoura/Milho
Sobremesa	Fruta da época

110	3,9	18	2,2	4,1
439	35	49	11	6
5/5/40	0,5/ 0,1/ 2	0,9/ 1/8	0/0/ 1	0,8 /2/ 1,4
92	0	21	0	3,2

6ª Feira

Sopa	Creme de abóbora com feijão verde
Prato	Peru à Setubalense com arroz e batata
Salada	Brócolos cozidos
Sobremesa	Fruta da época

111	3,2	63,3	22,2	1,9
779	55	113	10	6
7,3	0,9	0,4	0,2	0,7
92	0	21	0	3,2

* Os valores nutricionais são por porção

Os alimentos reguladores são o relógio do teu corpo!!
São as frutas e os legumes que “dão corda” ao teu corpo. Têm vitaminas, minerais e até fibra que dá uma ajudinha no teu intestino...

