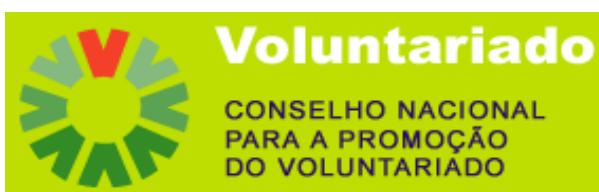


PLANO DE EMENTAS

Semana de 13 a 17 de Fevereiro de 2012

DIA	PRATO	EMENTA	VCT (kcal)
2ª-feira	Sopa	de espinafres	101,0
	Prato	hambúrguer no forno com arroz de ervilhas	543,7
	Salada	milho, alface e couve roxa	39 / 6 / 14
	Sobremesa	fruta da época ou fruta assada	73,7 / 89,0
3ª-feira - dia dos namorados	Sopa	creme verde	103,0
	Prato	vitela assada no tacho com couve coração e fusilli tricolor	612,8
	Salada	cenoura ralada, alface e pepino	10 / 6 / 7
	Sobremesa	fruta da época ou mousse de chocolate	73,7 / 417
4ª-feira	Sopa	creme de alho francês com cenoura e curgete	56,0
	Prato	febra de porco grelhada com esparguete	547,1
	Salada	alface, milho, cenoura	6 / 39 / 10
	Sobremesa	fruta da época	73,7
5ª-feira	Sopa	de feijão vermelho com couve	201,0
	Prato	solha gratinada com batata assada/cozida e brócolos	484,7
	Salada	alface, ervilha, couve roxa	6 / 30 / 14
	Sobremesa	fruta da época	73,7 / 66,0
6ª-feira - carnaval	Sopa	legumes à brasileira	126,0
	Prato	feijoada à brasileira com arroz branco	756,3
	Salada	alface, milho e cenoura	6 / 39 / 10
	Sobremesa	fruta da época ou salada de fruta com bola de gelado	73,7 / 310

Voluntário



É um indivíduo que de forma livre, desinteressada e responsável se compromete, de acordo com as suas aptidões e no seu tempo livre, a desenvolver acções de voluntariado em prol dos indivíduos, famílias e comunidade.