



CÂMARA MUNICIPAL DE LOURINHÃ

ANO LECTIVO 2010/2011

SEMANA IV



De 20 a 24 de Setembro de 2010

			Val Nutricionais JI	Val Nutricio
2ª FEIRA	SOPA	Creme de cenoura com massinhas	183	
	PRATO	Saladina de atum com feijão frade, ovo cozido, batata e cenoura aos cubinhos	696	756
	SOBREMESA	Fruta da época	69	69

			Val Nutricionais JI	Val Nutricio
3ª FEIRA	SOPA	Espinafres	101	
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa com saladina de tomate	707	849
	SOBREMESA	Fruta da época	69	69

			Val Nutricionais JI	Val Nutricio
4ª FEIRA	SOPA	Abóbora	98	
	PRATO	Pescada cozida com salada camponesa (batata, ervilha e cenoura)	443	478
	SOBREMESA	Fruta da época / logurte de aromas	69	100

			Val Nutricionais JI	Val Nutricio
5ª FEIRA	SOPA	Creme de ervilhas	117	
	PRATO	Frango assado com massa espiral e salada de tomate	673	808
	SOBREMESA	Fruta da época	69	69

			Val Nutricionais JI	Val Nutricio
6ª FEIRA	SOPA	Agrião com feijão vermelho	213	
	PRATO	Barrinhas de peixe com arroz de tomate e salada de alface	793	1028
	SOBREMESA	Fruta da época / Doce	69	119



CÂMARA MUNICIPAL DE LOURINHÃ

ANO LECTIVO 2010/2011

SEMANA V



De 27 de Setembro a 01 de Outubro de 2010

			Val Nutricionai H	Val Nutricionais EB1
2ª FEIRA	SOPA	Cenoura com couve flor	106	
	PRATO	Tortilha no forno (frango, fiambre e linguiça) com salada mista	553	566
	SOBREMESA	Fruta da época	69	69

			Val Nutricionai H	Val Nutricionais EB1
3ª FEIRA	SOPA	Abóbora com nabos	103	
	PRATO	Abrótea assada com batata assada / cozida e feijão verde cozido	462	494
	SOBREMESA	Fruta época / Doce	69	119

			Val Nutricionai H	Val Nutricionais EB1
4ª FEIRA	SOPA	Puré de grão com couve lombardo	232	
	PRATO	Perna de peru estufada com esparguete e salada de alface	697	833
	SOBREMESA	Fruta da época	69	69

			Val Nutricionai H	Val Nutricionais EB1
5ª FEIRA	SOPA	Alface	99	
	PRATO	Saladina de grão com bacalhau e cubinhos de cenoura	552	568
	SOBREMESA	Fruta da época / logurte de aromas	69	100

			Val Nutricionai H	Val Nutricionais EB1
6ª FEIRA	SOPA	Cenoura	94	
	PRATO	Carne de porco estufada com arroz branco e salada de tomate	757	914
	SOBREMESA	Fruta da época	69	69



CÂMARA MUNICIPAL DE LOURINHÃ

ANO LECTIVO 2010/2011

SEMANA VI



De 04 a 08 de Outubro de 2010

			Val Nutricionais JI	Val Nutricionais EB1
2ª FEIRA	SOPA	Abóbora com massinhas	187	
	PRATO	Empadão de atum com arroz com salada de tomate	779	931
	SOBREMESA	Fruta da época	69	69

			Val Nutricionais JI	Val Nutricionais EB1
3ª FEIRA	SOPA			
	PRATO	Feriado-Implantação da República		
	SOBREMESA			

			Val Nutricionais JI	Val Nutricionais EB1
4ª FEIRA	SOPA	Feijão branco com espinafres	212	
	PRATO	Salada de maruca com batata, cenoura e feijão verde	426	458
	SOBREMESA	Fruta da época / logurte de aromas	69	100

			Val Nutricionais JI	Val Nutricionais EB1
5ª FEIRA	SOPA	Crema de legumes	97	
	PRATO	Carne picada com feijão catarino, arroz branco e cenoura cozida	775	948
	SOBREMESA	Fruta da época	69	69

			Val Nutricionais JI	Val Nutricionais EB1
6ª FEIRA	SOPA	Agrião	102	
	PRATO	Filetes dourados com arroz de cenoura e salada mista	780	996
	SOBREMESA	Fruta da época	69	69



CÂMARA MUNICIPAL DA LOURINHÃ

ANO LECTIVO 2010/2011



SEMANA VII

De 11 a 15 de Outubro de 2010

		Val Nutricionais JI	Val Nutricionais EB1	
2ª FEIRA	SOPA		99	
	PRATO		526	579
	SOBREMESA		69	69

		Val Nutricionais JI	Val Nutricionais EB1	
3ª FEIRA	SOPA		199	
	PRATO		670	793
	SOBREMESA		69	119

		Val Nutricionais JI	Val Nutricionais EB1	
4ª FEIRA	SOPA		101	
	PRATO		784	832
	SOBREMESA		69	69

		Val Nutricionais JI	Val Nutricionais EB1	
5ª FEIRA	SOPA		238	
	PRATO		482	517
	SOBREMESA		69	100

Dia Mundial da Alimentação

		Val Nutricionais JI	Val Nutricionais EB1	
6ª FEIRA	SOPA		107	
	PRATO		661	796
	SOBREMESA		69	69