

Semana de I



			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Alho francês	3,0 gr	4,2 gr	14,8 gr	111 Kcal	710 Kcal
	Prato	Esparguete à bolonhesa	31,9 gr	13,4 gr	44,2 gr	430 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	Cenoura algarvia	0,2 gr	0,0 gr	1,4 gr	6 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,7 gr	19,3 gr	82 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	

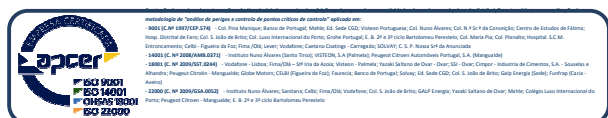
Terça-Feira	Sopa	Feijão com lombardo	9,0 gr	4,5 gr	27,5 gr	189 Kcal	802 Kcal
	Prato	Salada de salmão (batata, ervilhas, cenoura)	20,0 gr	17,2 gr	43,2 gr	411 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Sobremesa	logurte	5,5 gr	2,5 gr	15,6 gr	106 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	

Quarta-Feira	Sopa	Creme de legumes	3,1 gr	4,3 gr	15,6 gr	114 Kcal	791 Kcal
	Prato	Arroz de carnes à salsicheiro	32,2 gr	16,5 gr	51,5 gr	488 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	Salada de tomate e couve roxa	0,6 gr	0,1 gr	1,7 gr	10 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,7 gr	19,3 gr	82 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	

Quinta-Feira	Sopa	Feijão verde	2,4 gr	4,1 gr	14,3 gr	105 Kcal	633 Kcal
	Prato	Salada de bacalhau com grão (bacalhau, batata, grão, cenoura e ovo)	39,9 gr	8,1 gr	44,9 gr	417 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	Salada de alface e coentros	0,3 gr	0,0 gr	0,2 gr	2 Kcal	
	Sobremesa	Mousse de chocolate	11,9 gr	16,4 gr	38,8 gr	348 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	

Sexta-Feira	Sopa	Canja	7,9 gr	0,6 gr	11,6 gr	85 Kcal	713 Kcal
	Prato	Frango assado no forno	35,7 gr	6,8 gr	0,7 gr	208 Kcal	
	Guarnição	Batata assada	4,7 gr	4,0 gr	36,1 gr	203 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,7 gr	19,3 gr	82 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	

Fruta do Mês Sujeta a Confirmação



Média Semanal

730 Kcal

Semana II



gertal

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Legumes	2,7 gr	4,2 gr	14,6 gr	108 Kcal	707 Kcal
	Prato	Filetes de pescada no forno	22,1 gr	5,9 gr	3,5 gr	156 Kcal	
	Guarnição	Batata assada	4,7 gr	4,0 gr	36,1 gr	203 Kcal	
	Vegetais	Milho e cenoura	1,5 gr	0,7 gr	11,4 gr	59 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,7 gr	19,3 gr	82 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	
Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas	4,9 gr	5,5 gr	31,5 gr	197 Kcal	737 Kcal
	Prato	Carne de porco estufada c/ feijão catarino, cenoura e couve lombardo	36,7 gr	10,8 gr	15,6 gr	308 Kcal	
	Guarnição	Arroz branco	2,3 gr	4,2 gr	25,4 gr	151 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,7 gr	19,3 gr	82 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	3,2 gr	0,3 gr	5,7 gr	38 Kcal	659 Kcal
	Prato	Salada de atum c/ batata, cenoura e feijão verde	26,8 gr	11,1 gr	43,2 gr	383 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Sobremesa	Gelatina	2,2 gr	0,0 gr	21,6 gr	93 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	
Quinta-Feira	Sopa	Nabiças	2,2 gr	4,1 gr	13,5 gr	101 Kcal	649 Kcal
	Prato	Nugget de frango	15,6 gr	9,6 gr	3,0 gr	162 Kcal	
	Guarnição	Esparguete	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 Kcal	
	Vegetais	Salada de alface	0,3 gr	0,0 gr	0,2 gr	2 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,7 gr	19,3 gr	82 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	
Sexta-Feira	Sopa	Lombardo	2,2 gr	4,1 gr	13,4 gr	100 Kcal	637 Kcal
	Prato	Pescada à gomes de sá	31,7 gr	10,2 gr	36,8 gr	370 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,7 gr	19,3 gr	82 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação



Média Semanal

678 Kcal

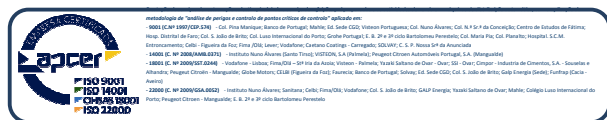
Semana III



gertal

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	3,0 gr	4,3 gr	13,8 gr	106 Kcal	690 Kcal
	Prato	Hamburguer de aves grelhado	27,8 gr	1,4 gr	0,1 gr	125 Kcal	
	Guarnição	Esparguete	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 Kcal	
	Vegetais	Salada de couve roxa, milho e cenoura	1,7 gr	0,8 gr	12,4 gr	65 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,7 gr	19,3 gr	82 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	2,4 gr	4,1 gr	14,3 gr	105 Kcal	705 Kcal
	Prato	Bacalhau à brás	36,1 gr	16,8 gr	45,8 gr	485 Kcal	
	Guarnição	Arroz de Brócolos	4,8 gr	4,3 gr	50,8 gr	267 Kcal	
	Vegetais	Salada de cenoura	0,2 gr	0,0 gr	1,4 gr	6 Kcal	
	Sobremesa	Gelatina	2,2 gr	0,0 gr	21,6 gr	93 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	
Quarta-Feira	Sopa	Feijão com lombardo	9,0 gr	4,5 gr	27,5 gr	189 Kcal	728 Kcal
	Prato	Perú estufado	33,4 gr	14,9 gr	1,7 gr	275 Kcal	
	Guarnição	Massa macarronete	7,4 gr	1,1 gr	42,0 gr	212 Kcal	
	Vegetais	Salada de alface e cenoura	0,3 gr	0,0 gr	1,0 gr	5 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,7 gr	19,3 gr	82 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve flor	2,3 gr	4,1 gr	13,4 gr	100 Kcal	660 Kcal
	Prato	Pescada assada	23,4 gr	5,2 gr	0,7 gr	143 Kcal	
	Guarnição	Batata assada	4,7 gr	4,0 gr	36,1 gr	203 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,7 gr	19,3 gr	82 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	
Sexta-Feira	Sopa	Agrião	2,2 gr	4,2 gr	13,0 gr	99 Kcal	772 Kcal
	Prato	Vitela estufada	26,0 gr	23,9 gr	3,5 gr	332 Kcal	
	Guarnição	Arroz branco	4,4 gr	4,3 gr	50,4 gr	264 Kcal	
	Vegetais	Cenoura com lombardo	1,2 gr	0,1 gr	1,1 gr	10 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,7 gr	19,3 gr	82 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação



Média Semanal

711 Kcal

Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2,0 gr	4,0 gr	13,1 gr	98 Kcal	801 Kcal
13,4 gr	10,9 gr	25,5 gr	254 Kcal	
4,5 gr	4,3 gr	51,3 gr	267 Kcal	
0,3 gr	0,0 gr	0,2 gr	2 Kcal	
5,5 gr	2,5 gr	15,6 gr	106 Kcal	
3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	

- Sopa
- Prato
- Guarnição
- Vegetais
- Sobremesa
- Pão

Alface
Douradinhos no forno
Arroz de cenoura
Salada de alface
Iogurte
Pão de mistura

301 Kcal

- Sopa
- Prato
- Guarnição
- Vegetais
- Sobremesa
- Pão

Creme de feijão verde
Almôndegas estufadas
Esparguete
Salada de tomate e cenoura
Fruta da época
Pão de mistura

723 Kcal

- Sopa
- Prato
- Guarnição
- Vegetais
- Sobremesa
- Pão

Creme de ervilhas
Pescada cozida com legumes (batata, cenoura e bróculos)
Incorporado no prato
Salada de tomate
Fruta da época
Pão de mistura

740 Kcal

- Sopa
- Prato
- Guarnição
- Vegetais
- Sobremesa
- Pão

Nabiças
Bifinhos de Porco com Cogumelos
Arroz Branco
Salada de alface, beterraba e cenoura
Pudim
Pão de mistura

775 Kcal

- Sopa
- Prato
- Guarnição
- Vegetais
- Sobremesa
- Pão

CaldoVerde
Bacalhau espiritual
Incorporado no prato
Salada de couve roxa, milho e cenoura
Fruta da época
Pão de mistura

719 Kcal

[illegible]

752 Kcal



			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Juliana	3,4 gr	4,3 gr	15,1 gr	114 Kcal	662 Kcal
	Prato	Picadinho de carne	14,9 gr	14,9 gr	1,5 gr	199 Kcal	
	Guarnição	Arroz branco	2,3 gr	4,2 gr	25,4 gr	151 Kcal	
	Vegetais	Salada de milho	1,4 gr	0,7 gr	10,5 gr	56 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,7 gr	19,3 gr	82 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	
Terça-Feira	Sopa	Creme de brócolos	2,5 gr	4,2 gr	13,4 gr	103 Kcal	626 Kcal
	Prato	Salada de atum (batata, ervilha cenoura, atum e ovo)	36,7 gr	18,9 gr	27,5 gr	429 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	Salada de alface e tomate	0,4 gr	0,1 gr	1,0 gr	7 Kcal	
	Sobremesa	Gelatina	2,2 gr	0,0 gr	21,6 gr	93 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	
Quarta-Feira	Sopa	Canja	7,9 gr	0,6 gr	11,6 gr	85 Kcal	788 Kcal
	Prato	Frango estufado	22,6 gr	5,2 gr	1,5 gr	144 Kcal	
	Guarnição	Massa macarronete	7,4 gr	1,1 gr	42,0 gr	212 Kcal	
	Vegetais	Cenoura e ervilhas	1,7 gr	0,1 gr	3,4 gr	21 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,7 gr	19,3 gr	82 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	
Quinta-Feira	Sopa	Canja com massinhas	7,9 gr	0,6 gr	11,6 gr	85 Kcal	630 Kcal
	Prato	Abrótea assada	15,4 gr	5,1 gr	0,7 gr	111 Kcal	
	Guarnição	Batata assada	4,7 gr	4,0 gr	36,1 gr	203 Kcal	
	Vegetais	Salada de alface e tomate	0,4 gr	0,1 gr	1,0 gr	7 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,7 gr	19,3 gr	82 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	
Sexta-Feira	Sopa	Grão com espinafres	8,5 gr	5,8 gr	29,7 gr	208 Kcal	781 Kcal
	Prato	Arroz à valenciana	5,8 gr	0,4 gr	65,0 gr	293 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	Salada de alface e cenoura	0,3 gr	0,0 gr	1,0 gr	5 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,7 gr	19,3 gr	82 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação



Média Semanal

697 Kcal

Semana de VI



			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Ervilhas	5,2 gr	4,3 gr	17,1 gr	129 Kcal	802 Kcal
	Prato	Empadão de atum (Arroz)	23,1 gr	14,3 gr	50,5 gr	429 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	Salada de alface, couve roxa e milho	1,7 gr	0,8 gr	12,4 gr	65 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,7 gr	19,3 gr	82 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	
Terça-Feira	Sopa	Creme de abóbora	2,3 gr	4,1 gr	14,1 gr	104 Kcal	766 Kcal
	Prato	Bife de Porco Panado no Forno	29,6 gr	13,4 gr	3,0 gr	252 Kcal	
	Guarnição	Espiral Alegre	7,4 gr	1,1 gr	43,5 gr	219 Kcal	
	Vegetais	Salada de alface	0,3 gr	0,0 gr	0,2 gr	2 Kcal	
	Sobremesa	Gelatina	2,2 gr	0,0 gr	21,6 gr	93 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	
Quarta-Feira	Sopa	Nabiças	2,2 gr	4,1 gr	13,5 gr	101 Kcal	600 Kcal
	Prato	Abrotea cozida	12,1 gr	0,1 gr	0,0 gr	49 Kcal	
	Guarnição	Batata cozida	4,7 gr	0,0 gr	36,1 gr	167 Kcal	
	Vegetais	Cenoura e feijão verde cozido	1,0 gr	0,1 gr	1,5 gr	10 Kcal	
	Sobremesa	Arroz doce	8,1 gr	5,3 gr	23,1 gr	175 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	
Quinta-Feira	Sopa	Caldo verde	2,7 gr	4,2 gr	13,8 gr	105 Kcal	787 Kcal
	Prato	Almôndegas de Bovino estufadas	26,3 gr	12,8 gr	1,7 gr	227 Kcal	
	Guarnição	Esparguete	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 Kcal	
	Vegetais	Salada de alface, cenoura e milho	1,7 gr	0,8 gr	11,5 gr	61 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,7 gr	19,3 gr	82 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	
Sexta-Feira	Sopa	Feijão Verde	2,4 gr	4,1 gr	14,3 gr	105 Kcal	664 Kcal
	Prato	Arroz de Peixe (Tintureira, pescada)	23,7 gr	8,1 gr	51,5 gr	379 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Sobremesa	Fruta da época	0,3 gr	0,7 gr	19,3 gr	82 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação



Média Semanal

724 Kcal