

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 Sujeita a Confirmação



Média Semanal

730 Kcal

Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
2,7 gr	4,2 gr	14,6 gr	108 Kcal	832 Kcal
36,1 gr	16,8 gr	45,8 gr	485 Kcal	
0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
1,5 gr	0,7 gr	11,4 gr	59 Kcal	
0,3 gr	0,7 gr	19,3 gr	82 Kcal	
3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	

Segunda-Feira

Terça-Feira

Quarta-Feira

Quinta-Feira

Sexta-Feira

[illegible]

714 Kcal

gertai

Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	2,4 gr	4,1 gr	14,3 gr	105 Kcal	660 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	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	

[illegible]

702 Kcal

Semana de IV



gertal

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Alface	2,0 gr	4,0 gr	13,1 gr	98 Kcal	801 Kcal
	Prato	Douradinhos no forno	13,4 gr	10,9 gr	25,5 gr	254 Kcal	
	Guarnição	Arroz de cenoura	4,5 gr	4,3 gr	51,3 gr	267 Kcal	
	Vegetais	Salada de alface	0,3 gr	0,0 gr	0,2 gr	2 Kcal	
	Sobremesa	iogurte	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	
Terça-Feira	Sopa	Creme de feijão verde	2,4 gr	4,1 gr	14,3 gr	105 Kcal	723 Kcal
	Prato	Almôndegas 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 tomate e cenoura	0,3 gr	0,1 gr	1,8 gr	9 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	5,2 gr	4,3 gr	17,1 gr	129 Kcal	740 Kcal
	Prato	Pescada cozida com legumes (batata, cenoura e bróculos)	39,6 gr	7,7 gr	46,9 gr	421 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal	
	Vegetais	Salada de tomate	0,3 gr	0,1 gr	1,4 gr	8 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	Nabiças	2,2 gr	4,1 gr	13,5 gr	101 Kcal	775 Kcal
	Prato	Bifinhos de Porco com Cogumelos	29,7 gr	11,6 gr	0,1 gr	224 Kcal	
	Guarnição	Arroz Branco	4,4 gr	4,3 gr	50,4 gr	264 Kcal	
	Vegetais	Salada de alface, beterraba e cenoura	0,5 gr	0,0 gr	1,5 gr	8 Kcal	
	Sobremesa	Pudim	7,5 gr	5,6 gr	45,5 gr	260 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	
Sexta-Feira	Sopa	Caldo Verde	2,7 gr	4,2 gr	13,8 gr	105 Kcal	719 Kcal
	Prato	Bacalhau espiritual	34,2 gr	8,3 gr	15,9 gr	277 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 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	

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação

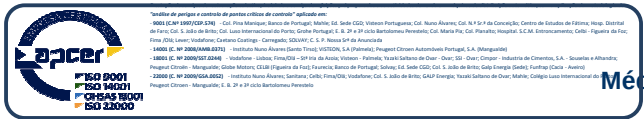


Média Semanal

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	864 Kcal
	Prato	Jardineira de frango	23,7 gr	8,1 gr	51,5 gr	579 Kcal	
	Guarnição	Arroz Branco	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

764 Kcal