

Semana de I



gertal

			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	726 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	804 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	868 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	246 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	800 Kcal
	Prato	Frango assado no forno	35,7 gr	6,8 gr	0,7 gr	208 Kcal	
	Guarnição	Arroz branco	4,5 gr	10,3 gr	51,3 gr	322 Kcal	
	Vegetais	Salada cenoura	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	

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação



Média Semanal

798 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	832 Kcal
	Prato	Bacalhau à brás	36,1 gr	16,8 gr	45,8 gr	485 Kcal	
	Guarnição	Incorporado no Prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 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	154 Kcal	978 Kcal
	Prato	Carne à moda de Coruche	39,9 gr	8,1 gr	44,9 gr	321 Kcal	
	Guarnição	Arroz branco	4,5 gr	10,3 gr	51,3 gr	322 Kcal	
	Vegetais	Salada 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	
Quarta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas	3,2 gr	0,3 gr	5,7 gr	38 Kcal	612 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	659 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	656 Kcal
	Prato	Pescada à gomes de só	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	Cenoura e couve roxa	0,4 gr	0,1 gr	1,0 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	

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação



Média Semanal

747 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	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	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	861 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	689 Kcal
	Prato	Pescada assada em molho de tomate	12,1 gr	10,1 gr	0,9 gr	143 Kcal	
	Guarnição	Puré de batata	5,6 gr	10,5 gr	36,5 gr	267 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	884 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 Sujeta a Confirmação



Média Semanal

757 Kcal

Semana de IV



gertal

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço
Segunda-Feira	Sopa	Sopa primavera	2,0 gr	4,0 gr	13,1 gr	98 Kcal	825 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	Sopa de feijão verde	2,4 gr	4,1 gr	14,3 gr	105 Kcal	735 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	737 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	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	Caldo Verde	2,7 gr	4,2 gr	13,8 gr	105 Kcal	689 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	Pudim	4,2 gr	3,2 gr	25,5 gr	146 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	

Fruta do Mês Sujeta a Confirmação



Média Semanal

753 Kcal

Semana de V



gertal

			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	650 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 cenoura	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	Creme de brócolos	2,5 gr	4,2 gr	13,4 gr	103 Kcal	728 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	Sopa de alho francês	2,3 gr	5,2 gr	10,8 gr	99 Kcal	656 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	585 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	686 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 Sujeta a Confirmação



Média Semanal

661 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	Sopa St ^a Teresinha	9,0 gr	4,5 gr	27,5 gr	189 Kcal	841 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	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	Sopa feijão verde	1,9 gr	5,1 gr	10,7 gr	97 Kcal	596 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	Sopa camponesa	4,2 gr	5,3 gr	13,1 gr	117 Kcal	800 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	Sopa Nabiças	1,8 gr	5,1 gr	10,1 gr	94 Kcal	878 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	Gelatina	2,5 gr	0,0 gr	24,8 gr	107 Kcal	
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal	

Fruta do Mês Sujeta a Confirmação



Média Semanal

783 Kcal