



Semana de I

			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço	Alergénios
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		Glúten
	Guarnição	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal		
	Vegetais	Salada alface e tomate	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		Glúten

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		Derivados de Leite
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal		Glúten

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		Glúten

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		Ovo
	Guarnição	Incorporado no prato	0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal		Glúten
	Vegetais	Salada de alface	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		Leite, Ovo
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal		Glúten

Sexta-Feira	Sopa	Canja	7,9 gr	0,6 gr	11,6 gr	85 Kcal	800 Kcal	Glúten
	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		Glúten

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação



Média Semanal

798 Kcal

Semana II



			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço	Alergénios
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		Ovo
	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		Glúten

Terça-Feira	Sopa	Abóbora com massinhas	4,9 gr	5,5 gr	31,5 gr	154 Kcal	978 Kcal	Glúten
	Prato	Carne à moda de Coruche	39,9 gr	8,1 gr	44,9 gr	321 Kcal		
	Guarnição	Arroz cenoura	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		Glúten

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		Glúten

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		Glúten, Ovo
	Guarnição	Esparguete	7,3 gr	1,1 gr	42,7 gr	215 Kcal		Glúten
	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		Glúten

Sexta-Feira	Sopa	Lombardo	2,2 gr	4,1 gr	13,4 gr	100 Kcal	656 Kcal	
	Prato	Pescada à gomes de sá	31,7 gr	10,2 gr	36,8 gr	370 Kcal		Ovo
	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		Glúten

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação



Média Semanal

747 Kcal

Semana III



			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço	Alergénios
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		Glúten
	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		Glúten
Terça-Feira	Sopa	Feijão verde	2,4 gr	4,1 gr	14,3 gr	105 Kcal	697 Kcal	
	Prato	Filetes de pescada no forno	22,1 gr	5,9 gr	3,5 gr	156 Kcal		
	Guarnição	Arroz cenoura	4,3 gr	3,3 gr	48,5 gr	246 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		Glúten
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		Glúten
	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		Glúten
Quinta-Feira	Sopa	Creme de couve flor	2,3 gr	4,1 gr	13,4 gr	100 Kcal	696 Kcal	
	Prato	Atum com feijão frade, cenoura , batata e ovo	32,8 gr	15,7 gr	35,3 gr	416 Kcal		Ovo
	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		Glúten
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		Glúten

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação



Média Semanal

766 Kcal

Semana de IV



			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço	Alergénios
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		Ovo, Glúten
	Guarnição	Arroz de legumes	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		Derivados de Leite
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal		Glúten
Terça-Feira	Sopa	Sopa de feijão verde	2,4 gr	4,1 gr	14,3 gr	105 Kcal	735 Kcal	
	Prato	Almondegas 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		Glúten
	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		Glúten
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		Glúten
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		Derivados de Leite
	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		Glúten
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		Ovo, Glúten, Derivados de
	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		Leite, Ovo
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal		Glúten

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação



Média Semanal

753 Kcal

Semana de V



			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço	Alergénios
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		Glúten

Terça-Feira	Sopa	Creme de bróculos	2,5 gr	4,2 gr	13,4 gr	103 Kcal	728 Kcal	
	Prato	Salada de feijão frade com atum (batata, feijão , atum e ovo)	36,7 gr	18,9 gr	27,5 gr	429 Kcal		Ovo
	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		Glúten

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		Glúten
	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		Glúten

Quinta-Feira	Sopa	Canja com massinhas	7,9 gr	0,6 gr	11,6 gr	85 Kcal	585 Kcal	Glúten
	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		Glúten

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	Pudim	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		Glúten

Fruta do Mês Sujeita a Confirmação



Média Semanal

661 Kcal

Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico	Valor Calórico Almoço	Alergénios
5,2 gr	4,3 gr	17,1 gr	129 Kcal	802 Kcal	
23,1 gr	14,3 gr	50,5 gr	429 Kcal		Ovo
0,0 gr	0,0 gr	0,0 gr	0 Kcal		
1,7 gr	0,8 gr	12,4 gr	65 Kcal		
0,3 gr	0,7 gr	19,3 gr	82 Kcal		
3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal		Glúten

Terça-Feira	Sopa	Sopa Stª Teresinha	9,0 gr	4,5 gr	27,5 gr	189 Kcal	774 Kcal	Ovo
	Prato	Carne porco assada	26,3 gr	8,6 gr	0,7 gr	185 Kcal		
	Guarnição	Puré de Batata	7,4 gr	1,1 gr	43,5 gr	219 Kcal		Glúten
	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		Glúten

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	Gelatina	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		Glúten

Quinta-Feira	Sopa	Sopa camponesa	4,2 gr	5,3 gr	13,1 gr	117 Kcal	800 Kcal	
	Prato	Almondegas 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		Glúten
	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		Glúten

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	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	2,5 gr	0,0 gr	24,8 gr	107 Kcal		
	Pão	Pão de mistura	3,2 gr	0,5 gr	19,2 gr	97 Kcal		Glúten

[illegible]

Média Semanal

770 Kcal