

FUNDAÇÃO CEBI- CRECHE E PRÉ-ESCOLAR (3 E 4 ANOS)

Semana de 6 a 10 de novembro de 2023



			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira	Sopa	Grão	1,9 gr	3,2 gr	10,7 gr	80 Kcal
	Prato	Frango estufado com arroz	34,1 gr	0,8 gr	10,7 gr	79 Kcal
	Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
	Lanche	Leite simples e pão com creme vegetal				
Terça-Feira	Sopa	Agrião	4,0 gr	5,2 gr	23,4 gr	74 Kcal
	Prato	Badejo ao natural com batata cozida e cenoura	22gr	11,2 gr	19,7 gr	173 Kcal
	Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
	Lanche	Iogurte e pão com queijo				
Quarta-Feira	Sopa	Creme de cenoura	3,5 gr	5,3 gr	22,4 gr	62 Kcal
	Prato	Peru estufado com arroz e legumes	14,7 gr	1,2 gr	11,0 gr	134 Kcal
	Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
	Lanche	Leite simples e pão com creme vegetal				
Quinta-Feira	Sopa	Couve lombarda	3,8 gr	5,3 gr	24,0 gr	97 Kcal
	Prato	Pescada cozida com batata e brócolos	7,2 gr	1,1 gr	10,1 gr	80 Kcal
	Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
	Lanche	Iogurte e pão com queijo				
Sexta-Feira	Sopa	Lentilhas	8,4 gr	3,4 gr	22,8 gr	88 Kcal
	Prato	Borrego estufado com fusilli	17,8 gr	2,9 gr	23,0 gr	190 Kcal
	Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
	Lanche	Leite simples e pão com creme vegetal				

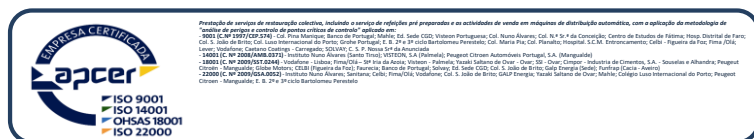


Semana de 13 a 17 de novembro 2023



gertal

					Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira		Sopa	Creme de brócolos	2,0 gr	3,2 gr	11,5 gr	76 Kcal	
		Prato	Pescada assada com batata e brócolos	29,1 gr	24,0 gr	18,8 gr	143 Kcal	
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal	
		Lanche	Leite simples e pão com creme vegetal					
Terça-Feira		Sopa	Abóbora com agrião	2,1 gr	3,2 gr	11,7 gr	84 Kcal	
		Prato	Frango estufado com esparguete	13,1 gr	2,4 gr	21,9 gr	164 Kcal	
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal	
		Lanche	Iogurte e pão com fiambre					
Quarta-Feira		Sopa	Alho francês	1,9 gr	3,2 gr	10,7 gr	80 Kcal	
		Prato	Maruca cozida com batata e cenoura cozidos	34,1 gr	0,8 gr	10,7 gr	79 Kcal	
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal	
		Lanche	Leite simples e pão com creme vegetal					
Quinta-Feira		Sopa	Nabiças	4,0 gr	5,2 gr	23,4 gr	74 Kcal	
		Prato	Perú estufado com arroz branco e lombardo	22gr	11,2 gr	19,7 gr	173 Kcal	
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal	
		Lanche	Iogurte e pão com queijo					
Sexta-Feira		Sopa	Creme de cenoura	3,1 gr	3,2 gr	13,1 gr	70 Kcal	
		Prato	Badejo cozido com batata e ervilhas cozidas	24,7 gr	1,4 gr	35,4 gr	89 Kcal	
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal	
		Lanche	Leite simples e pão com creme vegetal					



FUNDAÇÃO CEBI- CRECHE E PRÉ-ESCOLAR (3 E 4 ANOS)

Semana de 20 a 24 de novembro de 2023



					Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira		Sopa	Legumes		4,6 gr	5,2 gr	24,1 gr	162 Kcal
		Prato	Frango estufado com esparguete		25,4 gr	1,7 gr	28,0 gr	233 Kcal
		Sobremesa	Fruta		0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa Latéa./leite simples pão c/creme vegetal					
Terça-Feira		Sopa	Creme de alho francês		3,3 gr	5,1 gr	22,1 gr	149 Kcal
		Prato	Fogonero cozido com batata e legumes		22,8 gr	6,8 gr	20,0 gr	262 Kcal
		Sobremesa	Fruta		0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa iogurte c/fruta /iogurte pão c/ fiambre					
Quarta-Feira		Sopa	Abóbora		3,5 gr	5,3 gr	22,4 gr	153 Kcal
		Prato	Peru estufado com arroz e cenoura		17,6 gr	13,1 gr	27,7 gr	302 Kcal
		Sobremesa	Fruta		0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa Latéa/leite simples pão c/creme vegetal					
Quinta-Feira		Sopa	Hortaliça		3,8 gr	5,3 gr	24,0 gr	160 Kcal
		Prato	Abrótea cozida com batata cozida e brócolos		15,3 gr	10,1 gr	20,3 gr	236 Kcal
		Sobremesa	Fruta		0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa iogurte c/fruta /iogurte pão c/ queijo					
Sexta-Feira		Sopa	Creme de cenoura		8,4 gr	3,4 gr	22,8 gr	158 Kcal
		Prato	Frango estufado com fusilli tricolor		25,7 gr	4,3 gr	0,7 gr	155 Kcal
		Sobremesa	Fruta		0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Flocos cereais c/mel , leite e pão c/creme vegetal					



Semana de 27 de novembro a 1 de dezembro de 2023



gertal

					Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira		Sopa	Creme de cenoura com courgette	2,0 gr	3,2 gr	11,5 gr	82 Kcal	
		Prato	Badejo cozido com batata e feijão verde	29,1 gr	24,0 gr	52,1 gr	545 Kcal	
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal	
		Lanche	Papa Latéa / Leite simples pão c/creme vegetal					
Terça-Feira		Sopa	Creme de lentilhas	2,1 gr	3,2 gr	11,7 gr	84 Kcal	
		Prato	Vitela estufada com arroz e cenoura	15,7 gr	6,1 gr	34,8 gr	261 Kcal	
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal	
		Lanche	Papa iogurte c/ fruta / logurte pão com fiambre					
Quarta-Feira		Sopa	Legumes	1,9 gr	3,2 gr	10,7 gr	80 Kcal	
		Prato	Pescada cozida com batata e brócolos	34,1 gr	15,0 gr	51,1 gr	481 Kcal	
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal	
		Lanche	Papa Latéa/leite simples pão c/creme vegetal					
Quinta-Feira		Sopa	Agrião com abóbora	4,0 gr	5,2 gr	23,4 gr	158 Kcal	
		Prato	Frango corado com arroz e legumes	22gr	11,2 gr	19,7 gr	226 Kcal	
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal	
		Lanche	Papa iogurte c/fruta /iogurte pão c/ queijo					
Sexta-Feira		Sopa	Couve portuguesa	3,1 gr	3,2 gr	13,1 gr	94 Kcal	
		Prato	Peixe estufado com legumes	24,7 gr	1,4 gr	35,4 gr	256 Kcal	
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal	
		Lanche	Flocos de cereais c/mel, leite, pão c/creme vegetal					

