

FUNDAÇÃO CEBI- CRECHE (sala amarela)

Semana de 06/11/2023 a 10/11/2023



				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 cozida 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 13/11/2023 a 17/11/2023



gertal

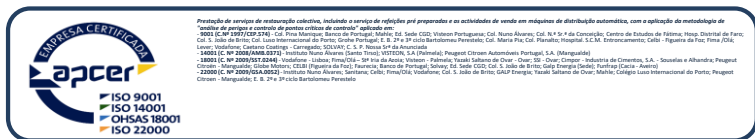
Segunda-Feira	Sopa	Creme de brócolos	2,0 gr	3,2 gr	11,5 gr	76 Kcal
	Prato	Pescada assada com batata e legumes	29,1 gr	24,0 gr	18,8 gr	143 Kcal
	Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
	Lanche	Leite simples e pão com creme vegetal				

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	Iorgurte 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 (sala amarela)

Semana de 20/11/2023 a 24/11/2023



				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 27/11/2023 a 01/12/2023



gertal

Segunda-Feira	Sopa	creme de cenoura e courgete	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				

