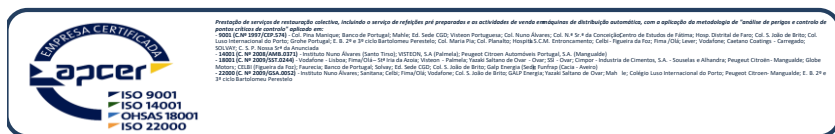


Semana de 21/04/2025 a 25/04/2025



gertal

				 gertal	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	Papa farinha maizena com fruta / Leite simples com 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	Papa iogurte com aveia e fruta / logurte pão com fiambre de peru					
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	Papa farinha de arroz com fruta / Sumo (sem adição de açúcar) com pão com queijo					
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	Papa iogurte com aveia e fruta / logurte com Cornflakes					
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	Papa de farinha de espelta com fruta / Leite simples com pão com queijo					



Semana de 28/04/2025 a 02/05/2025



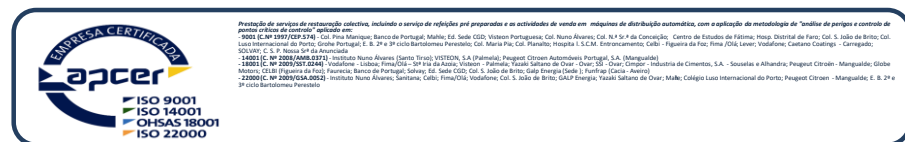
					Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira		Sopa	Crepe de brócolos		2,0 gr	3,2 gr	11,5 gr	76 Kcal
		Prato	Pescada assada com batata e legumes		29,1 gr	24,0 gr	18,8 gr	143 Kcal
		Sobremesa	Fruta		0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa farinha maizena com fruta / Leite simples com 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	Papa iogurte com aveia e fruta / logurte pão com fiambre de peru				

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	Papa farinha de arroz com fruta / Sumo (sem adição de açúcar) com pão com queijo				

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	Papa iogurte com aveia e fruta / logurte com panquecas				

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	Papa de farinha de espelta com fruta / Leite simples com pão com queijo				



Semana de 05/05/2025 a 09/05/2025



				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 farinha maizena com fruta / Leite simples com pão com 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 com aveia e fruta / logurte pão com fiambre de peru				

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 farinha de arroz com fruta / Sumo (sem adição de açúcar) com pão com queijo				

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 com aveia e fruta / logurte com Cornflakes				

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	Papa de farinha de espelta com fruta / Leite simples com pão com queijo				



Semana de 12/04/2025 a 16/04/2025



			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
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 farinha maizena com fruta / Leite simples com pão com 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 com aveia e fruta / logurte pão com fiambre de peru				

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 farinha de arroz com fruta / Sumo (sem adição de açúcar) com pão com queijo				

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 com aveia e fruta / logurte com panquecas				

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	Papa de farinha de espelta com fruta / Leite simples com pão com queijo				

