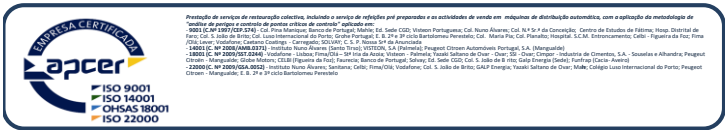


Semana de 11 a 15 de agosto de 2025



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 elpelta com fruta/ Leite e pão com queijo				

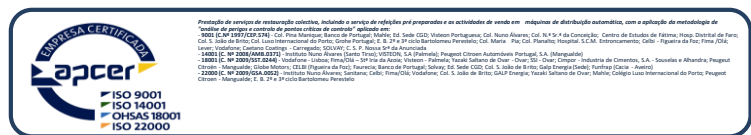


Semana de 18 a 22 de agosto 2025



gertal

			 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	Papa farinha maizena com fruta / Leite simples 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 com 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 de 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 elpelta com fruta/ Leite e pão com queijo				



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

Semana de 25 a 29 de agosto de 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 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 com 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 de 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 /iogurte 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 elpelta com fruta/ Leite e pão com queijo				



Semana de 1 a 5 setembro de 2025



gertal

			 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 Kca
		Lanche	Papa farinha maizena com fruta / Leite simples 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 com 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 de 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 fruta e aveia / 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 elpelta com fruta/ Leite e pão com queijo				

