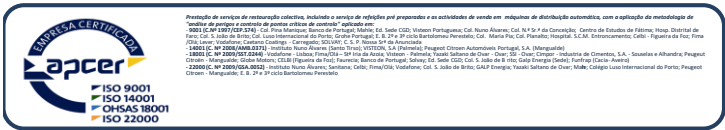


Semana de 3 a 7 de novembro de 2025



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 10 a 14 de novembro 2025



gertal

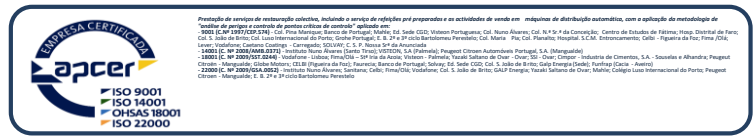
			Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira	Sopa	Creme de brócolos	2,0 gr	3,2 gr	11,5 gr	76 Kcal
	Prato	Pescada assada com batata e brócolos	29,1 gr	24,0 gr	18,8 gr	143 Kcal
	Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
	Lanche	Papa farinha maizena com fruta / Leite simples pão com creme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



Semana de 17 a 21 de novembro 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 / Iogurte 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 24 a 28 de novembro 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 Kcal	
		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 / Iogurte 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 / Iogurte 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					

