

Semana de 23 a 27 de março de 2026

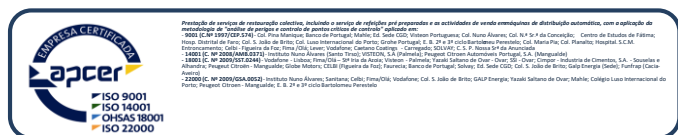


				Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira	Sopa	Grão	1,9 gr	3,2 gr	10,7 gr	80 Kcal	
	Prato	Frango estufado com arroz	34,1 gr	0,8 gr	10,7 gr	79 Kcal	
	Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal	
	Lanche	Papa farinha maizena com fruta / Leite simples pão com creme vegetal					
Terça-Feira	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 com 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 de 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 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 /iogurte 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 elpelta com fruta/ Leite e pão com queijo					

Semana de 30 de marco a 3 de abril 2026



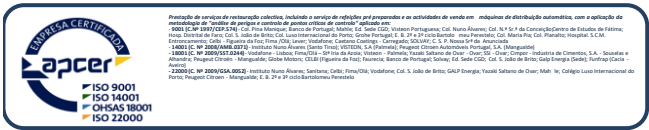
				Proteína	Gordura	H. de Carbono	Valor Calórico
Segunda-Feira		Sopa	Creme de brócolos	2,0 gr	3,2 gr	11,5 gr	76 Kcal
		Prato	Pescada assada com batata e brócolos	29,1 gr	24,0 gr	18,8 gr	143 Kcal
		Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
		Lanche	Papa farinha maizena com fruta / Leite simples pão com 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 6 a 10 de abril de 2026



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 13 a 17 de abril de 2026



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 / 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					

