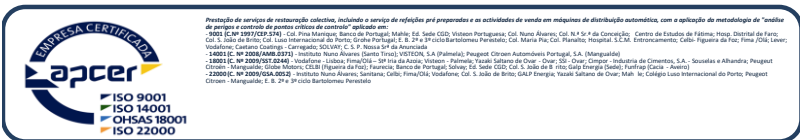


Semana de 05/10/2026 a 11/10/2026



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 espelta com fruta				



FUNDAÇÃO CEBI- BERÇÁRIO

Semana de 12/10/2026 a 18/10/2026



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	Papa de farinha maizena com fruta				
Terça-Feira	Sopa	Abóbora e 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 de iogurte com fruta e flocos de aveia				
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				
Quinta-Feira	Sopa	Nabiças	4,0 gr	5,2 gr	23,4 gr	74 Kcal
	Prato	Perú estufado com arroz branco e lombardo cozidos	22gr	11,2 gr	19,7 gr	173 Kcal
	Sobremesa	Fruta	0,2 gr	0,5 gr	13,4 gr	57 Kcal
	Lanche	Papa de iogurte com fruta e flocos de aveia				
Sexta-Feira	Sopa	Creme de cenoura	3,1 gr	3,2 gr	13,1 gr	70 Kcal
	Prato	Badejo cozido com batata e ervilhas	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 espelta com fruta				



Semana de 19/10/2026 a 25/10/2026

[illegible]

Semana de 26/10/2026 a 01/11/2026

				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 de farinha maizena com fruta				

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 de iogurte com fruta e flocos de aveia				

Quarta-Feira	Sopa	Legumes	1,9 gr	3,2 gr	10,7 gr	80 Kcal
	Prato	Pescada cozida com legumes 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				

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 de iogurte com fruta e flocos de aveia				

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 espelta com fruta				

