



Dia da		Tabela Nutricional				
semana		Composição da Refeição	Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Energia
	Sopa:	Canja de galinha com aroma de hortelã	3g	3g	18g	108kcal
	Prato:	Frango corado com arroz de cenoura e de ervilhas.	27g	28g	46g	548kcal
20 F.	Bebida:	Água	-	-	-	-
2ª Feira	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	Sobremesa:	Fruta (1 peça de fruta da época à escolha)	0,9g	0,4g	9,2g	45kcal
	Sopa:	Puré de grão com espinafres	6g	4g	23g	155kcal
	Prato:	Pescada cozida e ovo cozido com batata, cenoura e brócolos	29g	12g	32g	347kcal
_	Bebida:	Água	-	-	-	-
3ª Feira	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	Sobremesa:	Gelatina	1g	-	11g	48kcal
	Sopa:	Creme de legumes	3g	3g	19g	114kcal
	Prato:	Bifes de peru de tomatada com arroz branco e salada de cenoura ralada e milho	31g	26g	50g	563kcal
4ª Feira	Bebida:	Água	-	-	-	-
	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	Sobremesa:	Salada de frutas	1g	1g	19g	95kcal
	Sopa:	Juliana	3g	3g	18g	106kcal
	Prato:	Lombos de peixe assados no forno com Batata assada e salada de alface	31g	26g	25g	455kcal
	Bebida:	Água	-	-	-	-
5ª Feira	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	Sobremesa:	logurte de aromas	4,1g	2g	14,8g	97kcal
	Sopa:	Sopa de alho francês	8g	3g	17g	135kcal
6º Feira	Prato:	Espaguete à bolonhesa com salada de alface e cenoura ralada	39g	30g	46g	604kcal
	Bebida:	Água	-	-	-	-
	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	Sobremesa:	Fruta (1 peça de fruta da época à escolha)	0,7g	0,1g	6g	29kcal
<u> </u>	<u>I</u>		-/.0	-,-0	-0	





Dia da		Composição da Refeição	Tabela Nutricional			
semana	Composition and Maryon span		Pro teínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Energia
	Sopa:	Creme de cenoura com feijão-verde	3g	3g	19g	113kcal
	Prato:	Calamares com arroz primavera (sem molho) e salada mista de tomate e alface.	14g	31g	78g	622kcal
2ª Feira	Bebida:	Agua	-	-	-	-
	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	Sobremesa:	Fruta (1 peça de fruta da época à escolha)		, 0		
	Sopa:	Alface	3g	3g	18g	110kcal
	Prato:	Febras de cebolada com esparguete e salada de cenoura ralada e milho	25g	33g	47g	596kcal
_	Bebida:	Água	-	-	-	-
3ª Feira	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	Sobremesa:	Kiwi e companhia (cubos de kiwi com banana às rodelas regada com iogurte)	2g	2g	15g	85kcal
	Sopa:	Sopa de lentilhas	6g	6g	19g	146kcal
_		Lombos de pescada no forno com batata corada, salada de alface e cenoura.	32g	22g	62g	572kcal
4ª Feira	Bebida:	Água	-	-	-	-
	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	Sobremesa:	Mousse de chocolate	4g	5g	24g	155kcal
	Sopa:	Agrião com cenoura	3g	3g	17g	108kcal
	Prato:	Carne de vaca guisada com esparguete e salada de alface	34g	18g	87g	646kcal
_	Bebida:	Água	-	-	-	-
5ª Feira	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	Sobremesa:	Fruta (1 peça de fruta da época à escolha)	0,1g	0,3g	9,9g	42kcal
	Sopa:	Feijão com abobora e massa	9g	4g	9,9g 40g	226kcal
	Prato:	Maruca cozida com ovo, batata, cenoura e feijão-verde	33g	15g	32g	345kcal
_	Bebida:	Água	-	-	-	-
6ª Feira	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal
	Sobremesa:	logurte de aromas	4,1g	2g	14,8g	97kcal





Dia da	Composição da Refeição			Tabela Nutricional				
semana			Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Energia		
	Sopa:	Creme de beterraba	3g	3g	20g	116kcal		
	Prato:	Almôndegas com lacinhos tricolores e	16g	28g	54g	539kcal		
	Bebida:	salada de alface		_				
2ª Feira	Pão:	Agua Pão de mistura (± 45g)	2~	0,1g	- 25g	- 113kcal		
2 10114		, 0,	3g	0,1g	Zog	TISKCal		
	Sobremesa:	Fruta (1 peça de fruta da época à escolha)	0,3g	0,1g	6,4g	29kcal		
	Sopa:	Sopa de peixe	11g	3g	19g	148kcal		
	Prato:	Douradinhos no forno com esparguete e salada mista (alface,cenoura, cebola e tomate)	26g	21g	38g	443kcal		
3ª Feira	Bebida:	Água	-	-	-	-		
0 70174	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal		
	Sobremesa:	Aletria	6g	8g	36g	237kcal		
	Sopa:	Puré de grão com agrião	6g	4g	22g	150kcal		
	Prato:	Arroz de pato com salada mista (alface, cenoura, tomate e cebola)	41g	32g	55g	665kcal		
	Bebida:	Água	-	-	-	-		
4ª Feira	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal		
	Sobremesa:	Fruta (1 peça de fruta da época à escolha)						
	Sopa:	Nabiças	3g	3g	7.2a 17g	106kcal		
	Prato:	Solha frita com massa de feijão e salada de alface e tomate.	29g	25g	39g	491kcal		
	Bebida:	Água	-	-	-	-		
5ª Feira	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal		
	Sobremesa:	logurte de aromas	4,1g	2g	14,8g	97kcal		
	Sopa:	Espinafres	3g	3g	17g	107kcal		
6º Feira	Prato:	Carne de porco assada com arroz de cenoura e brócolos cozidos	27g	40g	49g	655kcal		
	Bebida:	Água	-	-	-	-		
	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal		
	Sobremesa:	Fruta (1 peça de fruta da época à escolha)	0,7g	0,1g	6g	29kcal		





Dia da	Composição da Refeição			Tabela Nutricional				
semana			Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Energia		
	Sopa:	Juliana	3g	3g	18g	106kcal		
20 F :	Prato:	Lombos de peixe no forno com batata assada e salada mista (alface, cenoura, tomate e cebola).	53g	22g	38g	484kcal		
2ª Feira	Bebida:	Água	-	-	-	-		
	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal		
	Sobremesa:	Gelatina	1g	-	11g	48kcal		
	Sopa:	Creme de abóbora com hortelã	3g	3g	29g	156kcal		
	Prato:	Empadão de carne picada e arroz, com salada de cenoura ralada e milho.	32g	34g	47g	619kcal		
3ª Feira	Bebida:	Água	-	-	-	-		
	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal		
	Sobremesa:	Fruta (1 peça à escolha)	1,0g	0,1g	12g	53kcal		
	Sopa:	Feijão vermelho com lombardo e	6g	3g	20g	132kcal		
	Prato:	Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos	33g	15g	32g	394kcal		
	Bebida:	Água	-	-	-	-		
4ª Feira	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal		
	Sobremesa:	logurte de aromas	4,1g	2g	14,8g	97kcal		
	Sopa:	Alho francês	3g	3g	18g	108kcal		
	Prato:	Esparguete à bolonhesa e salada de tomate e alface.	16g	27g	67g	501kcal		
5ª Feira	Bebida:	Água	-	-	-	-		
J- Terra	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal		
	Sobremesa:	Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: pêra, kiwi, laranja, banana)	0,1g	0,3g	7,3g	33kcal		
	Sopa:	Puré de brócolos	4g	3g	18g	113kcal		
	Prato:	Lulas de tomatada com arroz branco e salada de alface	34g	23g	47g	529kcal		
	Bebida:	Água	-	-	-	-		
6ª Feira	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal		
	Sobremesa:	Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte	0,1g	0,3g	9,9g	42kcal		





Dia da	Composição da Refeição			Tabela Natricional			
semana			Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Energia	
	Sopa:	Primavera (legumes)	4g	3g	21g	125kcal	
	Prato:	Hambúrguer com esparguete e salada de					
		tomate, milho e alface.	32g	44g	59g	623kcal	
2ª Feira	Bebida:	Água	-	-	-	-	
2= 1 e1ra	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal	
	Sobremesa:	Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: rodela de abacaxi natural, kiwi, banana, laranja,)	0,3g	0,1g	6,4g	29kcal	
	Sopa:	Grão com nabiças	6g	4g	23g	154kcal	
	Prato:	Empadão de arroz com atum e salada (alface e cenoura)	25g	26g	45g	513kcal	
3ª Feira	Bebida:	Água	-	-	-	-	
0 1011u	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal	
	Sobremesa:	Leite-creme	2g	1g	17g	88kcal	
	Sopa:	Creme de courgette com cenoura às rodelas	2g	3g	18g	108kcal	
4ª Feira	Prato:	Rolo de carne com batata corada e salada de cenoura ralada.	42g	36g	37g	632kcal	
	Bebida:	Água	-	-	-	-	
	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal	
	Sobremesa:	Fruta (1 peça de fruta à escolha)					
	Sopa:	Agrião	3g	3g	16g	101kcal	
	Prato:	Filetes dourados com arroz seco de ervilhas e salada de alface e cebola.	23g	24g	50g	508kcal	
5ª Feira	Bebida:	Água	-	-	-	-	
3º 1 e1ra	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal	
	Sobremesa:	logurte de aromas	4,1g	2g	14,8g	97kcal	
	Sopa:	Sopinha de letras (canja com massinhas de letras)	8g	2g	21g	137kcal	
	Prato:	Frango estufado e massa fusilli com salada de tomate.	39g	27g	46g	584kcal	
6ª Feira	Bebida:	Agua	-	-	-	-	
	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal	
	Sobremesa:	Fruta (1 peça de fruta à escolha)					





Dia da	Composição da Refeição		Tabela Natricional				
semana		, , ,	Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Energia	
	Sopa:	Creme de abóbora com hortelã	3g	3g	29g	156kcal	
	Prato:	Douradinhos no forno com salada russa (batata, cenoura, ervilha, feijão verde) s/maionese	19g	12g	46g	373kcal	
2ª Feira	Bebida:	Água	-	-	-	-	
	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal	
	Sobremesa:	logurte de aromas	4,1g	2g	14,8g	97kcal	
	Sopa:	Espinafres	3g	3g	17g	107kcal	
	Prato:	Estrogonofe de perú com massa tricolor e salada de alface e cenoura.	37g	26g	48g	582kcal	
_	Bebida:	Água	-	-	-	-	
3ª Feira	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal	
	Sobremesa:	Fruta (1 peça de fruta à escolha)					
	Sopa:	Creme de cenoura	3g	3g	18g	108kcal	
	Prato:	Ovos mexidos com arroz de cenoura e salada de alface, cebola e tomate.	31g	29g	33g	524kcal	
_	Bebida:	Água	-	-	-	-	
4ª Feira	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal	
	Sobremesa:	Gelado de leite	0,9g	2,2g	20g	105kcal	
	Sopa:	Alho francês	3g	3g	18g	108kcal	
	Prato:	Perna de peru estufada com esparguete e salada mista (alface, tomate, cenoura)	38g	30g	54g	637kcal	
50 T 1	Bebida:	Água	-	-	-	-	
5ª Feira	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal	
	Sobremesa:	Fruta (1 peça de fruta à escolha)					
	Sopa:	Sopa de lentilhas	6g	6g	19g	146kcal	
	Prato:	Lombos de peixe assados com batata assada e brócolos cozidos	32g	26g	35g	554kcal	
_	Bebida:	Água	-	-	-	-	
6ª Feira	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal	
	Sobremesa:	Salada de frutas	1g	1g	19g	95kcal	





Sopa: Puré de brócolos 4g 3g 18g 11	Dia da	Composição da Refeição			Tabela Nutricional				
Prato: Carne de porco à portuguesa (estufada aos cubos) com batata cozida e brócolos 18g 80g 51	semana			Proteínas	Gorduras	Hidratos Carbono	Energia		
Prato: aos cubos com batata cozida e brócolos Bebida: Agua		Sopa:	Puré de brócolos	4g	3g	18g	113kcal		
Pão: Pão de mistura (± 45g) 3g 0,1g 25g 11 Sobremesa: Fruta (1 peça de fruta à escolha) 0,9g 0,4g 9,2g 45 Sopa: Sopa de lentilhas 9g 3g 27g 17 Prato: Solha frita com arroz de feijão e salada de alface. 32g 25g 47g 55 Bebida: Agua -<		Prato:		35g	18g	80g	518kcal		
Pão: Pão de mistura (± 45g) 3g 0,1g 25g 11 Sobremesa: Fruta (1 peça de fruta à escolha) 0,9g 0,4g 9,2g 45 Sopa: Sopa de lentilhas 9g 3g 27g 17. Prato: Solha frita com arroz de feijão e salada de alface. 32g 25g 47g 55 Bebida: Água -	29 Faire	Bebida:	Água	-	-	-	-		
Sopa: Sopa de lentilhas 9g 3g 27g 17d	2 = 1 e1ra	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal		
Prato: Solha frita com arroz de feijão e salada 32g 25g 47g 55		Sobremesa:	Fruta (1 peça de fruta à escolha)	0,9g	0,4g	9,2g	45kcal		
Sopa: Paid Prato: Lacinhos com atum, salada mista (alface, bebida: Agua Prato: Lacinhos com atum, salada mista (alface, bebida: Agua Prato: Lacinhos com atum, salada mista (alface, bebida: Agua Prato: Lacinhos com atum, salada mista (alface, bebida: Agua Prato: Lacinhos com atum, salada mista (alface, bebida: Agua Prato: Lacinhos com atum, salada mista (alface, bebida: Agua Prato: Lacinhos com atum, salada mista (alface, bebida: Agua Prato: Lacinhos com atum, salada mista (alface, bebida: Agua Prato: Lacinhos com atum, salada mista (alface, bebida: Agua Prato: Prat		Sopa:	Sopa de lentilhas	9g	_	27g	174kcal		
Bebida: Água		Prato:	•	32g	25g	47g	552kcal		
Sobremesa: logurte de aromas 4,1g 2g 14,8g 97	_	Bebida:	-	-	-	-	-		
Sopa: Nabiças 3g 3g 17g 10	3ª Feira	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal		
Prato: Jardineira de vaca 36g 18g 67g 63 Bebida: Água Pão: Pão de mistura (± 45g) 3g 0,1g 25g 11 Sobremesa: Fruta (1 peça de fruta à escolha) 0,1g 0,3g 7,3g 33 Sopa: Agrião 3g 3g 16g 10 Prato: Lacinhos com atum, salada mista (alface, 25g 27g 51g 54 tomate, cenoura) Bebida: Agua Pão: Pão de mistura (± 45g) 3g 0,1g 25g 11 Sobremesa: Pudim de caramelo 2g 1g 18g 92 Sopa: Cenoura com estrelinhas 4g 3g 34g 17 Prato: Rancho (Carne de porco aos cubos, chouriço, carne fumada, entrecosto batata, repolho e cenoura). Bebida: Água Bebida: Água Pão: Pão de mistura (± 45g) 3g 0,1g 25g 11 Faira Pão: Pão de mistura (± 45g) 3g 0,1g 25g 11 Faira Pão: Pão de mistura (± 45g) 3g 0,1g 25g 11 Faira Pão: Pão de mistura (± 45g) 3g 0,1g 25g 11 Faira Pão: Pão de mistura (± 45g) 3g 0,1g 25g 11 Faira Pão: Pão de mistura (± 45g) 3g 0,1g 25g 11 Faira Pão: Pão de mistura (± 45g) 3g 0,1g 6,0g 25g 11 Faira Pão: Pão de mistura (± 45g) 3g 0,1g 6,0g 25g 11 Faira Pão: Pão de mistura (± 45g) 3g 0,1g 6,0g 25g 11 Faira Pão: Pão de mistura (± 45g) 3g 0,1g 6,0g 25g 11 Faira Pão: Pão de mistura (± 45g) 3g 0,1g 6,0g 25g 11		Sobremesa:	logurte de aromas	4,1g	2g	14,8g	97kcal		
Bebida: Agua		Sopa:	Nabiças	3g	3g	17g	107kcal		
Pão: Pão de mistura (± 45g) 3g 0,1g 25g 11. Sobremesa: Fruta (1 peça de fruta à escolha) 0,1g 0,3g 7,3g 33 Sopa: Agrião 3g 3g 3g 16g 10 Prato: Lacinhos com atum, salada mista (alface, tomate, cenoura) 25g 27g 51g 54 Bebida: Agua - <td></td> <td>Prato:</td> <td>Jardineira de vaca</td> <td>36g</td> <td>18g</td> <td>67g</td> <td>632kcal</td>		Prato:	Jardineira de vaca	36g	18g	67g	632kcal		
Sobremesa: Fruta (1 peça de fruta à escolha) 0,1g 0,3g 7,3g 33 35 38 38 38 38 38 38		Bebida:	Água	-	-	-	-		
Sopa:	4	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal		
Prato: Lacinhos com atum, salada mista (alface, tomate, cenoura) 25g 27g 51g 54 Bebida: Água -	4ª Teira	Sobremesa:	Fruta (1 peça de fruta à escolha)	0,1g	0,3g	7,3g	33kcal		
tomate, cenoura) Bebida: Água Pão: Pão de mistura (± 45g) Sobremesa: Pudim de caramelo Sopa: Cenoura com estrelinhas Prato: Rancho (Carne de porco aos cubos, chouriço, carne fumada, entrecosto batata, repolho e cenoura). Bebida: Água Pão: Pão de mistura (± 45g) Bebida: Água Pão: Pão de mistura (± 45g) Sopa: Cenoura com estrelinhas Prato: Rancho (Carne de porco aos cubos, chouriço, carne fumada, entrecosto batata, repolho e cenoura). Bebida: Água Pão: Pão de mistura (± 45g) Sopa: Cenoura com estrelinhas Sopa: Cenoura com estrelinhas Agua Sopa: Sopa: Cenoura com estrelinhas Sopa: S		Sopa:	Agrião	3g	3g	16g	101kcal		
5ª Feira Pão: Pão de mistura (± 45g) 3g 0,1g 25g 11 Sobremesa: Pudim de caramelo 2g 1g 18g 92 Sopa: Cenoura com estrelinhas 4g 3g 34g 17 Prato: Rancho (Carne de porco aos cubos, chouriço, carne fumada, entrecosto batata, repolho e cenoura). R 26g 51g 49 Bebida: Água -		Prato:	, ,	25g	27g	51g	544kcal		
Sobremesa: Pao de mistura (± 45g) 3g 0,1g 25g 11 Sobremesa: Pudim de caramelo 2g 1g 18g 92 Sopa: Cenoura com estrelinhas 4g 3g 34g 17d Prato: Rancho (Carne de porco aos cubos, chouriço, carne fumada, entrecosto batata, repolho e cenoura). Rebida: Água -	<i>-</i> .	Bebida:	Água	-	-	-	-		
Sopa: Cenoura com estrelinhas 4g 3g 34g 17d	3ª Feira	Pão:	Pão de mistura (± 45g)	3g	0,1g	25g	113kcal		
Prato: Rancho (Carne de porco aos cubos, chouriço, carne fumada, entrecosto batata, repolho e cenoura). Bebida: Agua Pão: Pão de mistura (± 45g) R 26g 51g 49. 49. 49. 49. 49. 51g 69. 70. 70. 70. 70. 70. 70. 70. 7		Sobremesa:	Pudim de caramelo	2g	1g	18g	92kcal		
chouriço, carne fumada, entrecosto batata, repolho e cenoura). Bebida: Água Pão: Pão de mistura (± 45g) 3g 0,1g 25g 11 0,7g 0,1g 6,0g 29		Sopa:	Cenoura com estrelinhas	4g	3g	34g	178kcal		
Pão: Pão de mistura (± 45g) 3g 0,1g 25g 11 0,7g 0,1g 6,0g 25g	6ª Feira	Prato:	chouriço, carne fumada, entrecosto	R	26g	51g	493kcal		
Pão: Pão de mistura (± 45g) 3g 0,1g 25g 11 0,7g 0,1g 6,0g 29		Bebida:	Água	-	-	-	-		
		Pão:	Pão de mistura (± 45g)	_	_	25g	113kcal		
		Sobremesa:	Fruta (1 peça de fruta à escolha)	0,7g	0,1g	6,0g	29kcal		