



Semana de 3 a 7 de Janeiro

			Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2.ª feira	Sopa	Creme de Ervilhas	87	4	13	2	5
	Prato	Almôdegas Estufadas com Puré de Batata	528	28	45	26	4
	Salada	Cenoura Ralada	5	0	1	0	1
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
3.ª feira	Sopa	Canja	111	10	15	1	1
	Prato	Panadinhos de Peixe com Arroz de Tomate	486	20	69	15	5
	Salada	Alface / Cenoura	2/5	0/0	0/1	0/0	0/1
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
4.ª feira	Sopa	Creme de Legumes	91	2	16	2	2
	Prato	Rancho (Carne de Porco com Grão e Macarrão)	519	34	70	11	13
	Salada	Couve Lombarda	8	1	1	0	1
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas / Gelatina	77/107/149	0/6/3	16/16/35	0/2/0	3/0/0
5.ª feira	Sopa	Feijão com Lombardo	172	10	27	3	11
	Prato	Salada Russa de Atum	399	31	33	15	6
	Salada	Alface	2	0	0	0	0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
6.ª feira	Sopa	Caldo Verde	95	3	16	2	2
	Prato	Frango Assado com Esparguete	484	44	54	10	4
	Salada	Alface / Cenoura Ralada	2/5	0/0	0/1	0/0	0/1
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0



Semana de 10 a 14 de Janeiro

			Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2.ª feira	Sopa	Lombardo	95	3	16	2	3
	Prato	Filetes Pescada Panados com Arroz de Cenoura	533	33	71	12	11
	Salada	Alface	2	0	0	0	0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
3.ª feira	Sopa	Brócolos	96	3	16	2	3
	Prato	Empadão de Vaca em Puré	470	31	34	23	4
	Salada	Cenoura Ralada	5	0	1	0	1
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
4.ª feira	Sopa	Alho Francês	73	2	11	2	3
	Prato	Peixe Assado no Forno com Arroz Branco	401	26	64	4	11
	Salada	Alface	2	0	0	0	0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
5.ª feira	Sopa	Feijão Verde	95	3	16	2	3
	Prato	Peru Estufado com Massa Talharim	503	36	56	14	5
	Salada	Ervilhas Cozidas / Milho	68/36	7/1	9/7	1/1	9/1
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas / Mousse de Chocolate	77/107/473	0/6/16	16/16/53	0/2/22	3/0/4
6.ª feira	Sopa	Nabiças com Grão	152	7	22	4	6
	Prato	Peixe Cozido com Batata Cozida	232	24	30	1	11
	Salada	Alface / Tomate	2/6	0/0	0/1	0/0	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0



Semana de 17 a 21 de Janeiro

			Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2.ª feira	Sopa	Feijão Verde	95	3	16	2	3
	Prato	Ovos Mexidos com Salsichas e Arroz Branco	526	21	63	20	2
	Salada	Tomate	6	0	1	0	0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
3.ª feira	Sopa	Couve - Flor	97	3	16	2	3
	Prato	Massinha de Peixe	394	29	55	6	13
	Salada	Cenoura / Milho	5/36	0/1	1/7	0/1	1/1
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
4.ª feira	Sopa	Creme de Legumes	91	2	16	2	2
	Prato	Arroz à Valenciana	552	31	66	17	4
	Salada	Alface	2	0	0	0	0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
5.ª feira	Sopa	Feijão com Espinafres	176	10	27	3	12
	Prato	Lombinhos de Peixe Gratinados com Puré de Batata	321	26	42	5	12
	Salada	Cenoura Ralada / Tomate	5/6	0/0	1/1	0/0	1/0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
6.ª feira	Sopa	Agrião	94	3	15	2	3
	Prato	Lasanha Bolonhesa	611	34	66	23	5
	Salada	Alface / Cenoura Ralada	2/5	0/0	0/1	0/0	0/1
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas / Arroz Doce	77/107/214	0/6/7	16/16/34	0/2/5	3/0/1



Semana de 24 a 28 de Janeiro

			Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2.ª feira	Sopa	Creme de Ervilhas	87	4	13	2	5
	Prato	Rissóis com Arroz de Cenoura	670	14	102	21	4
	Salada	Alface	2	0	0	0	0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas / Leite Creme	77/107/275	0/6/10	16/16/33	0/2/12	3/0/0
3.ª feira	Sopa	Brócolos	96	3	16	2	3
	Prato	Carne de Porco Estufada Fatiada com Esparguete	495	38	56	13	5
	Salada	Cenoura / Alface	5/2	0/0	1/0	0/0	1/0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
4.ª feira	Sopa	Couve Portuguesa	96	3	16	2	3
	Prato	Meia Desfeita de Bacalhau	452	39	59	6	11
	Salada	Cenoura Ralada	5	0	1	0	1
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
5.ª feira	Sopa	Cenoura	73	2	11	2	3
	Prato	Bifes de Peru com Cogumelos, Natas e Fusilli	443	31	54	11	4
	Salada	Tomate / Milho	6/36	0/1	1/7	0/1	0/1
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
6.ª feira	Sopa	Caldo Verde	95	3	16	2	2
	Prato	Arroz de Atum	532	30	64	16	2
	Salada	Alface / Cenoura Ralada	2/5	0/0	0/1	0/0	0/1
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0



Semana de 31 de Janeiro a 4 de Fevereiro

			Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2.ª feira	Sopa	Abóbora com Massinhas	139	4	24	3	3
	Prato	Hambúrguer de Vaca com Puré de Batata	321	29	31	8	3
	Salada	Alface	2	0	0	0	0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
3.ª feira	Sopa	Alho Francês	73	2	11	2	3
	Prato	Filetes de Pescada Panados com Arroz de Cenoura	533	33	71	12	11
	Salada	Tomate	6	0	1	0	0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas / Gelatina	77/107/149	0/6/3	16/16/35	0/2/0	3/0/0
4.ª feira	Sopa	Lombardo	95	3	16	2	3
	Prato	Feijoada	497	46	45	15	24
	Salada	Alface	2	0	0	0	0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
5.ª feira	Sopa	Legumes	91	2	16	2	2
	Prato	Salada Russa de Peixe	257	26	30	4	4
	Salada	Cenoura / Brócolos Cozidos	5/7	0/1	1/0	0/0	1/1
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
6.ª feira	Sopa	Nabiças	94	3	15	2	3
	Prato	Arroz de Pato	461	25	63	11	2
	Salada	Tomate / Cenoura Ralada	6/5	0/0	1/1	0/0	0/1
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0



Semana de 7 a 11 de Fevereiro

			Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2.ª feira	Sopa	Cenoura	73	2	11	2	3
	Prato	Pasteis de Bacalhau com Arroz de Lombardo	543	29	72	15	4
	Salada	Alface	2	0	0	0	0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
3.ª feira	Sopa	Grão com Espinafres	149	7	22	4	5
	Prato	Esparguete à Bolonhesa	706	34	61	36	7
	Salada	Tomate	6	0	1	0	0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
4.ª feira	Sopa	Ervilhas	81	3	11	2	4
	Prato	Lombo de Peixe Assado com Puré de Batata	289	25	35	5	12
	Salada	Alface / Tomate	2/6	0/0	0/1	0/0	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
5.ª feira	Sopa	Juliana	98	3	16	2	3
	Prato	Peru Assado com Esparguete	490	35	54	14	4
	Salada	Cenoura Ralada / Alface	5/2	0/0	1/0	0/0	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas / Mousse de Chocolate	77/107/473	0/6/16	16/16/53	0/2/22	3/0/4
6.ª feira	Sopa	Feijão Verde	95	3	16	2	3
	Prato	Arroz de Peixe com Delicias do Mar	401	24	64	5	2
	Salada	Alface / Milho	2/36	0/1	0/7	0/1	0/1
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0



Semana de 14 a 18 de Fevereiro

			Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2.ª feira	Sopa	Crema de Ervilhas	87	4	13	2	5
	Prato	Almôndegas Estufadas com Puré de Batata	528	28	45	26	4
	Salada	Alface	2	0	0	0	0
	Sobremesa	Fruta da Época / iogurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
3.ª feira	Sopa	Couve Lombarda	96	3	16	2	3
	Prato	Salada de Atum com Fusilli	519	34	55	18	5
	Salada	Cenoura Ralada	6	0	1	0	1
	Sobremesa	Fruta da Época / iogurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
4.ª feira	Sopa	Grão com Agrião	148	7	22	3	5
	Prato	Carne de Porco aos Cubos com Natas e Cogumelos com Arroz Branco	537	32	64	16	2
	Salada	Brócolos Cozidos	7	1	0	0	1
	Sobremesa	Fruta da Época / iogurte de Aromas / Arroz Doce	77/107/214	0/6/7	16/16/34	0/2/5	3/0/1
5.ª feira	Sopa	Brócolos	96	3	16	2	3
	Prato	Pataniscas com Salada Russa	406	35	40	11	8
	Salada	Cenoura Ralada	5	0	1	0	1
	Sobremesa	Fruta da Época / iogurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
6.ª feira	Sopa	Cenoura com Couve - Flor	73	2	11	2	2
	Prato	Frango Assado com Massa Tagliatelli	484	44	54	10	4
	Salada	Alface	2	0	0	0	0
	Sobremesa	Fruta da Época / iogurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0



Semana de 21 a 25 de Fevereiro

			Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2.ª feira	Sopa	Legumes	91	2	16	2	2
	Prato	Massada de Peixe	394	29	55	6	13
	Salada	Alface / Tomate	2/6	0/0	0/1	0/0	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
3.ª feira	Sopa	Feijão Verde	95	3	16	2	3
	Prato	Hambúrguer de Vaca com Puré de Batata	321	29	31	8	3
	Salada	Tomate	6	0	1	0	0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
4.ª feira	Sopa	Feijão Branco com Espinafres	95	3	16	2	3
	Prato	Rissóis com Arroz de Tomate	321	29	31	8	3
	Salada	Alface	6	0	1	0	0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
5.ª feira	Sopa	Agrião	94	3	15	2	3
	Prato	Carne de Porco Assada Fatiada com Esparguete	672	15	102	21	4
	Salada	Alface	2	0	0	0	0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas/ Gelatina	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
6.ª feira	Sopa	Canja	111	10	15	1	1
	Prato	Salada Russa de Peixe	257	26	30	4	4
	Salada	Milho / Alface	36/2	1/0	7/0	1/0	1/0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0



Semana de 28 de Fevereiro a 4 de Março

			Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2.ª feira	Sopa	Couve Lombarda	96	3	16	2	3
	Prato	Bacalhau com Natas	385	30	43	10	3
	Salada	Alface	2	0	0	0	0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
3.ª feira	Sopa	Cenoura com Massinhas	138	4	24	2	3
	Prato	Empadão de Vaca em Arroz	609	29	64	26	2
	Salada	Alface / Cenoura	2/5	0/0	0/1	0/0	0/1
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
4.ª feira	Sopa	Espinafres	97	3	16	2	3
	Prato	Pescada Cozida com Batata Cozida	232	24	30	1	11
	Salada	Cenoura e Feijão Verde Cozido	16	1	3	0	2
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
5.ª feira	Sopa	Brócolos	96	3	16	2	3
	Prato	Rancho (Carne de Porco com Grão e Macarrão)	519	34	70	11	13
	Salada	Alface	2	0	0	0	0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas / Leite Creme	77/107/275	0/6/10	16/16/33	0/2/12	3/0/0
6.ª feira	Sopa	Grão com Couve Portuguesa	149	6	23	3	5
	Prato	Peixe Assado no Forno com Batata Assada	249	24	30	3	11
	Salada	Tomate	6	0	1	0	0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0



Semana de 7 a 11 de Março

			Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2.ª feira	Sopa	Creme de Legumes	73	2	11	2	3
	Prato	Hambúrguer de Vaca com Esparguete	459	33	54	12	4
	Salada	Tomate	6	0	1	0	0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
3.ª feira	Sopa	FERIADO					
	Prato						
	Salada						
	Sobremesa						
4.ª feira	Sopa	Alho Francês	73	2	11	2	3
	Prato	Arroz de Carnes	509	29	65	14	3
	Salada	Ervilhas Cozidas / Cenoura Cozida	68/6	7/0	9/1	1/0	9/1
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
5.ª feira	Sopa	Puré de Cenoura com Massinhas	138	4	24	2	3
	Prato	Salada de Atum com Fusilli	519	34	55	18	5
	Salada	Alface / Milho	2/36	0/1	0/7	0/1	0/1
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
6.ª feira	Sopa	Feijão com Lombardo	172	10	27	3	11
	Prato	Panadinhos de Frango com Arroz Branco	485	29	74	7	2
	Salada	Alface / Cenoura Ralada	2/5	0/0	0/1	0/0	0/1
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0



Semana de 14 a 18 de Março

			Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2.ª feira	Sopa	Alface	93	2	16	2	2
	Prato	Salada Russa de Pescada	257	26	30	4	4
	Salada	Alface	2	0	0	0	0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas / Pudim	77/107/353	0/6/10	16/16/62	0/2/8	3/0/0
3.ª feira	Sopa	Grão com Lombardo	149	6	23	3	5
	Prato	Perna de Peru Estufada com Macarrão	505	40	56	13	5
	Salada	Cenoura / Alface	5/2	0/0	1/0	0/0	1/0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
4.ª feira	Sopa	Creme de Abóbora	66	2	10	2	2
	Prato	Abrótea Cozida com Batata Cozida	186	15	30	0	3
	Salada	Brócolos Cozidos	7	1	0	0	1
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
5.ª feira	Sopa	Canja	111	10	15	1	1
	Prato	Arroz à Valenciana	552	31	66	17	4
	Salada	Lombardo Cozido	8	1	1	0	1
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
6.ª feira	Sopa	Caldo Verde	95	3	16	2	2
	Prato	Peixe à Brás	390	36	27	14	11
	Salada	Alface	2	0	0	0	0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0



Semana de 21 a 25 de Março

			Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2.ª feira	Sopa	Ervilhas	87	4	13	2	5
	Prato	Almôndegas Estufadas com Arroz Branco	683	29	77	28	3
	Salada	Alface	2	0	0	0	0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
3.ª feira	Sopa	Espinafres	97	3	16	2	3
	Prato	Empadão de Peixe em Puré	389	32	42	10	13
	Salada	Ervilhas Cozidas/ Milho	68/36	7/1	9/7	1/1	9/1
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
4.ª feira	Sopa	Creme de Abóbora	66	2	10	2	2
	Prato	Bifinhos de Cebolada com Massa Fusilli	458	35	55	10	4
	Salada	Tomate / Alface	6/2	0/0	1/0	0/0	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época/ logurte de Aromas/ Mousse Chocolate	77/107/473	0/6/16	16/16/53	0/2/22	3/0/4
5.ª feira	Sopa	Nabiça com Feijão Branco	156	10	27	1	11
	Prato	Douradinhos com Arroz de Legumes	605	21	92	16	3
	Salada	Cenoura Ralada	5	0	1	0	1
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
6.ª feira	Sopa	Agrião	94	3	15	2	3
	Prato	Esparguete à Carbonara	395	15	54	13	4
	Salada	Alface / Tomate	276	0/0	0/1	0/0	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107/473	0/6/16	16/16/53	0/2/22	3/0/4



Semana de 28 de Março a 1 de Abril

			Kcal	Prot (g)	HC (g)	Líp. (g)	Fib (g)
2.ª feira	Sopa	Canja	111	10	15	1	1
	Prato	Salada Russa de Peixe	257	26	30	4	4
	Salada	Alface	2	0	0	0	0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
3.ª feira	Sopa	Creme de Legumes	91	2	16	2	2
	Prato	Frango de Tomatada com Esparguete	427	31	55	8	4
	Salada	Alface	2	0	0	0	0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas/ Arroz Doce	77/107/214	0/6/7	16/16/34	0/2/5	3/0/1
4.ª feira	Sopa	Feijão com Lombardo	172	10	27	2	11
	Prato	Lombos de Peixe Estufados com Arroz Branco	425	25	64	6	11
	Salada	Tomate / Alface	6/2	0/0	1/0	0/0	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época/ logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
5.ª feira	Sopa	Feijão Verde	95	3	16	2	2
	Prato	Pizza	371	35	10	21	2
	Salada	Cenoura Ralada	5	0	1	0	1
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0
6.ª feira	Sopa	Caldo Verde	94	3	15	2	3
	Prato	Massada de Atum	519	34	55	18	5
	Salada	Alface / Tomate	276	0/0	0/1	0/0	0/0
	Sobremesa	Fruta da Época / logurte de Aromas	77/107	0/6	16/16	0/2	3/0