

EMENTA DE ALMOÇOS - 1 ano

1ª Semana

		2º Feira		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	creme de legumes c/ Frango		128	2,4	5,1	17,7
Dieta		bife de Frango grelhado com esparquete		461	46,3	4,7	56,9
Vegetariano							
Salada		cenoura ralada		98	0,3	10,0	1,8
Sobremesa		banana		85	1,4	0,4	19,4
		3º Feira		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	Feijão verde c/ peixe		150	3,4	5,3	21,7
Dieta		solha grelhada com arroz branco		423	26,9	7,2	63,9
Vegetariano							
Salada		alface		96	0,9	10,1	0,4
Sobremesa		maçã		87	0,3	0,8	20,5
		4º Feira		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	creme de cenoura c/ Frango		128	2,5	5,1	17,9
Dieta		perna de Frango grelhada/cozida com massa espiral		656	44,1	25,1	62,6
Vegetariano							
Salada		tomate		105	0,7	10,2	2,8
Sobremesa		banana		85	1,4	0,4	19,4
		5º Feira		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	creme de ervilhas c/ peixe		154	5,2	5,4	20,7
Dieta		pescada cozida com batata		355	24,9	7,5	45,5
Vegetariano							
Salada		mista		101	0,8	10,2	1,6
Sobremesa		pêra		54	0,4	0,5	12,5
		6º Feira		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	canja de massinhas c/Frango		181	12,9	7,5	15,3
Dieta		bife de peru grelhado com arroz de cenoura		535	42,7	10,5	64,7
Vegetariano							
Salada		cenoura cozida		8	2,9	5,3	3,9
Sobremesa		laranja		52	1,4	0,2	11,0

EMENTA DE ALMOÇOS - 1 ano

2ª Semana

		2º Feira		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	alho Francês c/ peru		141	3,6	5,3	19,6
Dieta		bife de peru grelhado com esparquete		499	40	11,7	56,9
Vegetariano							
Salada		alface		96	0,9	10,1	0,4
Sobremesa		banana		348	11,9	16,4	39,8
		3º Feira		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	puré de Feijão e agrião c/ peixe		245	12,1	5,9	35
Dieta		solha grelhada com arroz branco		423	26,9	7,2	63,9
Vegetariano							
Salada		mista		101	0,8	10,2	1,6
Sobremesa		maçã		87	0,3	0,8	20,5
		4º Feira		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	creme de cenoura c/ frango		155	4,1	5,3	22,2
Dieta		bife de frango grelhado com batata cozida		413	42,5	6,2	45,5
Vegetariano							
Salada		cenoura ralada		98	0,3	10,0	1,8
Sobremesa		banana					
		5º Feira		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	grão e cenoura c/ peixe		258	10	7	37,9
Dieta		pescada cozida, com batata e ovo		444	29,8	14	45,5
Vegetariano							
Salada		jardineira de legumes		97	4,2	5,2	7,9
Sobremesa		pêra		54	0,4	0,5	12,5
		6º Feira		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	creme de legumes c/ peru		145	4	5,5	19,9
Dieta		perna de peru estufada com arroz branco		659	41	25,5	64,8
Vegetariano							
Salada		cenoura cozida		105	0,7	10,2	2,8
Sobremesa		laranja		52	1,4	0,2	11,0

EMENTA DE ALMOÇOS - 1 ano

3ª Semana

		2º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	creme de espinafres c/ peixe		128	2,4	5,1	17,7
Dieta		pescada cozida com macedónia		370	27,7	7,5	45,5
Vegetariano							
Salada		mista		101	0,8	10,2	1,6
Sobremesa		banana		85	14	0,4	19,4
		3º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	canja com arroz e frango		199	12,1	7,2	20,8
Dieta		Frango cozido com massa espiral		745	51,1	31,5	62,6
Vegetariano							
Salada		alface		96	0,9	10,1	0,4
Sobremesa		maçã		87	0,3	0,8	20,5
		4º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	creme de legumes c/ peixe		145	4	5,5	19,9
Dieta		solha ou salmão grelhada/o com batata		500	27,3	21,9	46,1
Vegetariano							
Salada		-					
Sobremesa		banana		85	14	0,4	19,4
		5º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	nabiças c/ peru		141	3,6	5,4	17,7
Dieta		perna de peru estufada com arroz branco		659	41	25,5	64,7
Vegetariano							
Salada		cenoura ralada		98	0,3	10,0	1,8
Sobremesa		pêra		54	0,4	0,5	12,5
		6º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	agrião c/ peixe		136	3,7	5,4	17,9
Dieta		abrótea cozida com batata		355	24,9	7,5	45,5
Vegetariano							
Salada		cenoura cozida		105	0,7	10,2	2,8
Sobremesa		laranja		52	14	0,2	11,0

EMENTA DE ALMOÇOS - 1 ano

4ª Semana

		2º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	alho francês c/perú		141	3,6	5,3	19,6
Dieta		bife de peru grelhado com arroz branco		547	42,4	12,9	63,4
Vegetariano							
Salada		cenoura ralada		98	0,3	10,0	1,8
Sobremesa		banana		85	1,4	0,4	19,4
		3º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	agrião c/pescada		136	3,7	5,4	17,9
Dieta		pescada cozida com macedónia		370	27,7	7,5	45,5
Vegetariano							
Salada		mista		101	0,8	10,2	1,6
Sobremesa		maçã		87	0,3	0,8	20,5
		4º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	canja com massinhas c/ Frango		181	12,9	7,5	15,3
Dieta		Frango cozido com arroz branco		799	51	36,7	64,3
Vegetariano							
Salada		alface		96	0,9	10,1	0,4
Sobremesa		banana		194	7,1	8,2	23,4
		5º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	caldo verde c/peixe		155	4,1	5,3	22,2
Dieta		perca cozida com batata		360	26	7,6	45,5
Vegetariano							
Salada		legumes cozidos		212	7,3	20,5	4,9
Sobremesa		pêra		54	0,4	0,5	12,5
		6º Feiro		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	puré de Feijão e hortaliça c/perú		285	12,7	5,8	45,2
Dieta		perú grelhado com massa espiral		491	37,6	10,4	61,7
Vegetariano							
Salada		cenoura cozida		105	0,7	10,2	2,8
Sobremesa		laranja		52	1,4	0,2	11,0

EMENTA DE ALMOÇOS - 1 ano

5ª Semana

		2º Feira		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	creme de cenoura c/ Frango		128	2,5	5,1	17,9
Dieta		Frango desfiado com arroz branco		530	53,8	5,8	63,4
Vegetariano							
Salada		mista		101	0,8	10,2	1,6
Sobremesa		banana		85	14	0,4	19,4
		3º Feira		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	Feijão verde c/ pescada		150	3,4	5,3	21,7
Dieta		pescada cozida com batata		355	24,9	7,5	45,5
Vegetariano							
Salada		alface		96	0,9	10,1	0,4
Sobremesa		maçã		87	0,3	0,8	20,5
		4º Feira		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	caldo verde c/ peru		155	4,1	5,3	22,2
Dieta		bife de peru grelhado com esparquete		501	46,5	9	56,9
Vegetariano							
Salada		tomate		105	0,7	10,2	2,8
Sobremesa		banana		110	-	-	27,6
		5º Feira		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	alface c/ peixe		129	2,7	5,1	17,8
Dieta		abrótea cozida com batata cozida		355	24,9	7,5	45,5
Vegetariano							
Salada		mista		101	0,8	10,2	1,6
Sobremesa		pêra		54	0,4	0,5	12,5
		6º Feira		Kcal.	Prot.(g)	Lip.(g)	HC (g)
Diária	Sopa Prato	legumes c/ Frango		145	4	5,5	19,9
Dieta		bife de Frango grelhado com arroz branco		507	42,2	8,6	63,4
Vegetariano							
Salada		cenoura cozida		98	0,3	10,0	1,8
Sobremesa		laranja		52	1,4	0,2	11,0