

Semana 9

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO			
			Jl	1º Ciclo	2º e 3º Ciclo	Sec.
2ª FEIRA	Sopa	Creme de abóbora <sup>12</sup>	65	65	75	75
	Prato	Frango assado com arroz e batata chips	319	374	490	635
	Vegetariano	Bolonhesa de soja e oregãos <sup>1,6</sup>	269	361	439	588
	Salada/Legumes	Alface, tomate e cenoura ralada	19	19	35	35
	Sobremesa	Fruta da época/Gelado	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	67	67	121	121
3ª FEIRA	Sopa	Legumes <sup>12</sup>	88	88	113	113
	Prato	Arroz de atum <sup>4</sup> com ovo <sup>3</sup> cozido ralado	292	366	446	525
	Vegetariano	Arroz de cogumelos com lentilhas e legumes	288	373	474	591
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e cenoura	32	35	50	50
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	67	67	121	121
4ª FEIRA	Sopa	Grão com espinafres <sup>12</sup>	111	111	129	129
	Prato	Febras de porco estufadas com massa esparguete <sup>1</sup> e ervilhas	371	466	616	717
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres <sup>1,3,7,9</sup> com massa esparguete e ervilhas	372	425	617	777
	Salada/Legumes	Cenoura, tomate e couve-roxa	27	29	44	46
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	67	67	121	121
5ª FEIRA	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano	FERIADO				
	Salada/Legumes					
	Sobremesa					
	Pão					
6ª FEIRA	Sopa	Juliana (cenoura e lombardo) <sup>12</sup>	80	80	96	96
	Prato	Massinha de peixe (massa cotovelinho com abrótea e pescada) com cenoura <sup>1,4</sup>	195	252	335	397
	Vegetariano	Massa de cotovelinhos <sup>1</sup> com ervilhas, cenoura e cogumelos	194	265	348	420
	Salada/Legumes	Pepino, couve-roxa e cenoura ralada	27	29	41	43
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	67	67	121	121

**NOTA:** Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO			
			Jl	1º Ciclo	2º e 3º Ciclo	Sec.
2ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura	67	67	86	86
	Prato	Empadão de vitela <sup>1,6,12</sup>	283	344	449	517
	Vegetariano	Empadão de soja <sup>6</sup>	293	381	474	597
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e cenoura	32	35	50	50
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	67	67	121	121
3ª FEIRA	Sopa	Feijão com espinafres <sup>12</sup>	100	100	118	118
	Prato	Filete de salmão <sup>4</sup> no forno com ervas aromáticas, batata corada e cenoura	340	415	535	597
	Vegetariano	Feijoada de legumes <sup>12</sup>	363	418	508	563
	Salada/Legumes	Alface, tomate e couve roxa	23	25	44	48
	Sobremesa	Fruta da época / Iogurte de aromas <sup>7</sup>	41/89	44/89	76/89	76/89
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	67	67	121	121
4ª FEIRA	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano	<b>FERIADO</b>				
	Salada/Legumes					
	Sobremesa					
	Pão					
5ª FEIRA	Sopa	Creme de vegetais <sup>9,12</sup>	92	92	123	123
	Prato	Massa tricolor <sup>1</sup> com cavala <sup>4</sup> de conserva, cenoura, ervilhas e milho	346	410	514	606
	Vegetariano	Massinha de espirais <sup>1</sup> estufadas com ervilhas e tomate	230	314	398	513
	Salada/Legumes	Alface, couve roxa e pepino	25	27	41	43
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	67	67	121	121
6ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	75	75	93	93
	Prato	Perninha de frango assada com oregãos e arroz cenoura	361	452	595	686
	Vegetariano	Arroz de lentilhas, cenoura e milho	295	379	479	593
	Salada/Legumes	Cenoura, tomate e couve roxa	27	29	44	46
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	67	67	121	121

**NOTA:** Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremçoos, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana 11

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO			
			Jl	1º Ciclo	2º e 3º Ciclo	Sec.
2ª FEIRA	Sopa	Alho-francês com curgete <sup>12</sup>	87	87	113	113
	Prato	Filetes de pescada <sup>4</sup> no forno com arroz de legumes	217	303	404	484
	Vegetariano	Crepes de legumes <sup>1,6,11</sup> no forno com arroz de legumes e lentilhas	207	301	401	491
	Salada/Legumes	Tomate, couve lombardo e pepino	48	70	101	122
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	67	67	121	121
3ª FEIRA	Sopa	Repolho e cenoura ripada <sup>12</sup>	75	75	92	92
	Prato	Bife frango com cogumelos e esparguete <sup>1</sup>	202	263	359	418
	Vegetariano	Bife seitan <sup>1,6</sup> com cogumelos e esparguete <sup>1</sup>	152	217	284	360
	Salada/Legumes	Alface, couve-roxa e couve em juliana	29	35	44	50
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	67	67	121	121
4ª FEIRA	Sopa	Puré de feijão encarnado com couve <sup>12</sup>	104	104	122	122
	Prato	Salada de bacalhau fresco <sup>4</sup> com ovo <sup>3</sup> , batata e cenoura	183	221	274	314
	Vegetariano	Salada camponesa, cenoura, ervilhas e batata	185	237	310	377
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e tomate	19	19	35	35
	Sobremesa	Fruta da época /Gelatina	41/60	44/60	76/120	76/120
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	67	67	121	121
5ª FEIRA	Sopa	Creme de legumes <sup>12</sup>	88	88	113	113
	Prato	Rancho <sup>1</sup> (carne de porco, frango e grão, cenoura, massa <sup>1</sup> e lombardo)	245	459	589	680
	Vegetariano	Rancho vegetariano <sup>1</sup> (grão, massa <sup>1</sup> , cenoura e lombardo)	230	303	389	583
	Salada/Legumes	Lombardo, cenoura e nabo	26	30	46	50
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	67	67	121	121
6ª FEIRA	Sopa	Feijão-verde <sup>12</sup>	75	75	93	93
	Prato	Filete de solha <sup>4</sup> no forno ervas aromáticas e arroz de ervilhas	231	316	420	500
	Vegetariano	Arroz de ervilhas e cogumelos com legumes	234	305	386	458
	Salada/Legumes	Cenoura, feijão verde e couve flor	33	40	68	75
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	67	67	121	121

**NOTA:** Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana 12

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO			
			JI	1º Ciclo	2º e 3º Ciclo	Sec.
2ª FEIRA	Sopa	Creme de couve lombarda	75	75	90	90
	Prato	Hambúrguer de misto <sup>1,6,12</sup> (vacca, porco) no forno com massa espiral <sup>1</sup>	204	258	365	471
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres <sup>1,6</sup> no forno com massa espiral <sup>1</sup> e ervilhas	273	327	468	596
	Salada/Legumes	Couve-roxa, alface e pepino	25	27	41	43
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	67	67	121	121
3ª FEIRA	Sopa	Legumes <sup>12</sup>	88	88	113	113
	Prato	Salada de salmão <sup>4</sup> , batata e cenoura	370	419	539	601
	Vegetariano	Saladinha de feijão frade, batata, cenoura e brócolos	350	390	470	511
	Salada/Legumes	Cenoura, brócolos e couve-flor	35	43	60	72
	Sobremesa	Fruta da época / Pudim <sup>7</sup>	41/84	44/84	76/168	76/168
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	67	67	121	121
4ª FEIRA	Sopa	Cenoura com espinafres <sup>12</sup>	86	86	109	109
	Prato	Frango assado lascado com arroz branco	299	381	494	576
	Vegetariano	Arroz de feijão catarino e legumes	374	432	526	586
	Salada/Legumes	Alface, cenoura e pepino	19	19	32	32
	Sobremesa	Fruta da época	41/46	44/46	76/91	76/91
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	67	67	121	121
5ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com feijão catarino <sup>12</sup>	87	87	106	106
	Prato	Gratinado de paloco no forno <sup>1,4,7</sup>	286	379	473	567
	Vegetariano	Estufado de lentilhas com batata e mistura de legumes	324	360	429	465
	Salada/Legumes	Alface, couve-roxa e cenoura ralada	27	29	41	43
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	67	67	121	121
6ª FEIRA	Sopa	Abóbora com massinhas <sup>1,12</sup>	89	89	98	98
	Prato	Pá de porco estufada e arroz de feijão	193	283	374	464
	Vegetariano	Crepes de legumes <sup>1,6,11</sup> no forno com arroz de feijão	193	283	374	464
	Salada/Legumes	Alface, beterraba e pepino	29	33	49	49
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	67	67	121	121

**NOTA:** Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana 13

DIA	PRATO	ALMOÇO	VALOR CALÓRICO			
			JI	1º Ciclo	2º e 3º Ciclo	Sec.
2ª FEIRA	Sopa					
	Prato					
	Vegetariano	FERIADO				
	Salada/Legumes					
	Sobremesa					
	Pão					
3ª FEIRA	Sopa	Creme de cenoura com couve-flor picada <sup>12</sup>	90	90	121	121
	Prato	Filetes de pescada <sup>4</sup> no forno com ervas aromáticas, batata corada e cenoura aos cubos	257	317	408	460
	Vegetariano	Lentilhas de tomatada com batata corada e cenoura as cubos	249	318	387	499
	Salada/Legumes	Cenoura, couve-flor e curgete	33	39	60	67
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	67	67	121	121
4ª FEIRA	Sopa	Puré de feijão com cubinhos de cenoura e nabo <sup>12</sup>	102	102	122	122
	Prato	Bifinhos de frango salteados com esparguete <sup>1</sup>	191	250	337	401
	Vegetariano	Tirinhas de seitan <sup>1,6</sup> salteadas com esparguete <sup>1</sup>	154	218	287	362
	Salada/Legumes	Cenoura, couve lombarda e couve roxa	31	37	49	56
	Sobremesa	Fruta da época /Gelatina	41/60	44/60	76/120	76/120
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	67	67	121	121
5ª FEIRA	Sopa	Caldo-verde <sup>12</sup>	87	87	106	106
	Prato	Arroz de peixe (tintureira e abrótea) <sup>4</sup> com pimentos	233	291	373	435
	Vegetariano	Arroz de feijão com cogumelos e pimento	352	407	495	551
	Salada/Legumes	Cenoura, beterraba e couve roxa	39	45	59	63
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	67	67	121	121
6ª FEIRA	Sopa	Nabiças <sup>12</sup>	86	86	108	108
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos com ervilhas e massa macarronete <sup>1</sup>	329	396	506	568
	Vegetariano	Massa macarronete <sup>1</sup> com legumes e ervilhas	189	259	341	411
	Salada/Legumes	Alface, tomate e pepino	17	17	32	32
	Sobremesa	Fruta da época	41	44	76	76
	Pão	Pão de mistura <sup>1</sup>	67	67	121	121

**NOTA:** Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.