

### 3ª SEMANA

	Domíngo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
<b>Pequeno - Almoço</b>	1 carioca de limão + 1 fatia de pão de forma integral (50g) + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 carioca de limão + 1 fatia de pão de forma integral (50g) + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 chávena de Chá de camomila (240mL) + 6 bolachas maria	1 iogurte sólido natural açucarado (125g) + 2 fatias de pão de forma integral + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 chávena de Chá de camomila (240mL) + 2 fatias de pão de forma integral + 1 colher de chá de compota (5g)	1 iogurte sólido natural açucarado (125g) + 1 pão bijou (50g) + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (240mL) + 1 Pão de mistura (50g) + 1 fatia fina de marmelada (5g)
<b>Merenda da Manhã</b>	½ chávena de leite meio gordo (120mL) + 30g cereais não açucarados + 8 bagos de uva	½ chávena de leite meio gordo + 30g cereais não açucarados	1 iogurte líquido de aroma a banana (185mL) + 6 bolachas maria	½ chávena almoçadeira de leite meio gordo (120mL) + 6 bolachas maria	½ chávena de leite meio gordo (120mL) + 30g cereais não açucarados	1 chávena de Chá de camomila (240mL) + 2 fatias de pão de forma integral	1 clementina (100g) + 2 tostas
<b>Almoço</b>	Sopa de couve-flor (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Massa com cogumelos, feijão vermelho e espinafres (80g macarrão + 20g cogumelos + 40g feijão + 20g espinafres congelados + 10ml azeite)	Creme de grão-de-bico (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 90g leguminosas) + Empadão de peixe (90g de peixe gato + 50g cebola + 0,5dl de vinho branco + 10g margarina + 10g azeite + 10g polpa de tomate + 5ml azeite) + 1 pêra rocha (100g)	Caldo verde (120g batata + 100g couve galega + 5ml azeite) + Costeleta com massa e ervilhas (90g de costeleta de porco + 80g de macarrão + 50g de ervilhas + 10ml de azeite) + 1 maçã gala (100g)	Sopa de tomate (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Caldeirada de lulas (90g de lulas + 80g de batatas + 10 ml de azeite) + 1 tangerina (100g)	Sopa de espinafres (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Massinha de peru com legumes salteados (90g de peru + 80g de massa espiral + 50g de cenoura + 10ml de azeite) + 1 banana (50g)	Sopa de agriões (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Fêvera de frango grelhada e arroz de cenoura (80g de fêvera de frango + 90g de arroz + 100g de cenoura + 10ml de azeite) + 1 fatia de melão (180g)	Sopa de favas e cenoura (120g Batata + 25g Abóbora + 25g Cenoura + 5ml Azeite + 25g Hortícolas + 45g Leguminosas) + Bife da pá de novilho com arroz de legumes (90g de bife + 80g de arroz + 50g de ervilhas + 50g de cenoura + 10ml de azeite) + 1 maçã starkeing (100g)
<b>Merenda da Tarde</b>	1 chávena almoçadeira de Chá de camomila (240ml) + 1 fatia de pão de forma integral (50g) + 1 tangerina (100g)	1 chávena de Chá de camomila (240mL) + 1 fatia de pão de forma integral (50g) + 1 tangerina (100g)	1 iogurte sólido de aroma de morango + 2 fatias de pão de forma integral + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 chávena de Chá de camomila + 1 fatia de pão de forma integral (50g)	1 iogurte sólido de aroma de morango (125g) + 1 fatia de pão de forma integral (50g)	1 carioca de limão + 2 bolachas tipo cream cracker	1 iogurte sólido de morango (125g) + 2 tostas
<b>Jantar</b>	Sopa de couve-flor (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Carne de porco com arroz de brócolos (90g carne + 80g arroz + 50g brócolos + 10ml azeite) + 12 morangos	Sopa de agrião (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Fêvera de porco com arroz de cenoura (90g de fêvera de porco + 80g de arroz + 50g de cenoura + 10ml de azeite) + 1 kiwi (100g)	Sopa de nabiças (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Peixe-espada cozido com batata e feijão verde (90g de peixe-espada + 80g de batata + 50g de feijão verde + 10ml de azeite) + 1 fatia de ananás (100g)	Sopa de nabo (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Prego no prato com salada de alface e tomate (90g de carne de vaca + 80g de arroz + 50g de alface + 50g de tomate + 10ml de azeite) + 1 maçã starkeing (100g)	Caldo verde (120g batata + 100g couve galega + 5ml azeite) + Arroz de peixe e tomate (90g de peixe gato + 80g de arroz + 50g de tomate + 10ml de azeite) + 1 pêra rocha (100g)	Creme de grão de bico (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 90g leguminosas) + Bolonhesa de soja (80g de soja seca + 90g de massa + 100g de tomate + 10ml de azeite) + 1 tangerina (100g)	Sopa de penca (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Solha no forno com batata, alho francês e tomate (90g de solha + 360g de batata + 50g de alho francês + 50g de tomate + 10ml de azeite) + 1 fatia de abacaxi (100g)
<b>Ceia</b>	1 chávena almoçadeira de chá de cidreira (240ml)	1 chávena de chá de cidreira (240mL)	1 chávena de Chá de camomila (240mL)	1 chávena de Chá de camomila (240mL) + 1 fatia de pão de forma integral (50g)	1 chávena de chá de tília (240mL)	1/2 chávena de leite meio gordo (120mL)	1 chávena chá verde (240mL) + ½ pão de mistura (25g)
	+	+	+	+	+	+	+
	<b>2,94€</b>	<b>1,85€</b>	<b>3,31€</b>	<b>2,67€</b>	<b>2,35€</b>	<b>2,75€</b>	<b>3,55€</b>

