

4ª SEMANA



	Domíngo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Pequeno - Almoço	1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (240mL) + 1 pão de trigo (50g) + 1 fatia fina de queijo (15g)	1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (240mL) + 1 pão de trigo (50g) + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 iogurte líquido de pêssego (185mL) + 1 pão de mistura (50g) + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (240mL) + 1 pão de água (50g) + 1 colher de chá de compota (5g)	1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (240mL) + 1 pão de mistura + 1 fatia fina de queijo (15g)	1 iogurte sólido de morango (125g) + 1 pão de água (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)
Merenda da Manhã	1 kiwi (100g)	1 chávena de chá de tília (240mL) + 1/2 pão de mistura (25g) + 1 fatia fina de marmelada (5g)	1 pêra rocha (100g) + 2 bolachas tipo cream cracker	1 iogurte sólido de aromas (125g) + 1 maçã starking (100g)	2 tostas + 1 pêra rocha (100g)	1 maçã starking (100g)	1/2 chávena almoçadeira de leite meio gordo (120mL) + 30g de cereais não açucarados + 8 bagos de uva
Almoço	Sopa de nabijas (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Rancho à nortenha (50g cebola + 90g entrecosto + 50g grão de bico + 10g polpa de tomate + 0,5dl vinho branco + 125g couve lombarda + 80g massa cotovelos + 5 ml azeite) + Gelatina (50g)	Sopa de alface (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Bacalhau à Gomes de Sá com ovo e cenoura cozida (1 ovo médio + 45g de bacalhau desfiado + 360g de batata + 100g cenoura + 10mL de azeite) + 1 fatia de abacaxi (100g)	Sopa de nabo (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Salada de atum, feijão fradinho, tomate e cebola (1 lata de atum em óleo + 90g de feijão + 50g de tomate + 50g cebola) + 1 kiwi (100g)	Creme de grão de bico (120 g Batata + 25 g Abóbora + 25 g Cenoura + 5 ml Azeite + 90 g Leguminosas) + Sandes de lombo com tomate, alface e cenoura (75g de pão bijou + 90g lombo + 50g de tomate + 25g alface) + 1 clementina (100g)	Creme de cenoura (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Arroz de abrótea e salada de couve roxa e cenoura (90g abrótea + 80g arroz + 50g couve roxa + 50g de cenoura + 10mL azeite) + 1 maçã gala (100g)	Caldo verde (120g batata + 100g couve galega + 5ml azeite) + Frango no tacho com tomate e pimentos e puré (90g frango + 240g batata + 0,4dl leite + 5g margarina + 50g tomate + 50g pimento + 10ml azeite) + 2 colheres gelado de baunilha (100g)	Sopa de couve-flor (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Massa com cogumelos, feijão vermelho e espinafres (80g massa espiral + 30g de cogumelos + 30g feijão vermelho + 30g espinafres + 10mL azeite)
Merenda da Tarde	1 sumo de laranja (120mL) + 1/2 pão de água (25g) + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 iogurte sólido (125g) + 1 banana (50g)	1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (240mL) + 1/2 pão de mistura (25g) + 1 fatia fina de queijo (15g)	1 clementina (100g) + 2 tostas	1 sumo de laranja (120mL) + 1/2 pão de trigo (25g) + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 banana (50g)	1 chávena almoçadeira de chá de camomila (240mL) + 1 fatia de pão de forma integral (50g) + 1 tangerina (100g)
Jantar	Sopa de legumes (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Pota estufada em tomate com arroz branco (90g de pota congelada + 100g de tomate + 80g de arroz + 10mL de azeite) + 1 fatia de melão (180g)	Creme de ervilhas (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 90g leguminosas) + Perna de peru estufada com massa e couve branca salteada (90g de perna de peru + 80g de massa cotovelo + 100g de couve branca + 10mL de azeite) + 1 clementina	Creme de abóbora (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Pá de porco assada com arroz de feijão verde (90g pá de porco + 80g de arroz + 100g de feijão verde + 10mL de azeite) + 1 maçã gala (100g)	Sopa de alho francês (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Carapau grelhado com batata cozida e salada de alface, tomate e cebola (90g de carapau + 360g batata + 25g alface + 25g cebola + 50g tomate + 10mL azeite) + 1 pêra rocha (100g)	Sopa de agrião (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Lasanha de lentilhas (70g lentilhas + 30g cebola + 10mL azeite + 70g tomate + 140mL leite + 80g folhas lasanha + 15g queijo) + 1 kiwi (100g)	Sopa de feijão vermelho e couves (120 g Batata + 25 g Abóbora + 25 g Cenoura + 5 ml Azeite + 25 g Hortícolas + 45 g Leguminosas) + Omeletes de espinafres com arroz branco (2 ovos médios + 100g espinafres congelados + 80g arroz + 10mL azeite) + 1 clementina (100g)	Sopa de couve-flor (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 50g hortícolas) + Carne de porco com arroz de brócolo (90g de carne de porco + 80g de arroz + 100g brócolos + 10mL de azeite) + 12 morangos
Ceia	1 iogurte pedaços de cereais (125g)	1 maçã golden (100g)	1 chávena chá de camomila (240mL) + 2 tostas	1 chávena de chá verde (240mL) + 3 bolachas tipo maria	1 iogurte sólido de banana (125g)	1 chávena chá de cidreira (240mL) + 2 tostas	1 chávena almoçadeira de chá de cidreira (240mL)

+ 2,95€

+ 2,63€

+ 2,50€

+ 3,13€

+ 2,33€

+ 2,37€

+ 2,15€