

# 1ª SEMANA

	Domíngo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
<b>Pequeno - Almoço</b>	½ chávena almoçadeira de leite meio gordo (120ml) + 2 fatias de pão de forma integral + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 pão bijou (50g) + Compota de morango (5g) + ½ chávena de leite meio gordo (120ml) + 1 colher de chá de cevada (5g)	½ chávena almoçadeira de leite meio gordo (120ml) + 2 bolachas tipo cream cracker + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 chávena almoçadeira de chá de cidreira (240ml) + 1 pão bijou (50g) + 1 colher de chá de Compota de morango (5g)	1 iogurte sólido de arona de morango (125g) + 4 bolachas de água e sal redondas	1 chávena almoçadeira de Chá de camomila (240ml) + 2 tostas integrais (tamanho médio) + 8 bagos de uva	1 iogurte sólido de aroma de morango (125g) + 2 bolachas tipo cream cracker + 12 morangos
<b>Merenda da Manhã</b>	1 pão bijou (50g) + 1 maçã (100g)	3 bolachas maria + 1 iogurte líquido de aroma a banana (185ml)	1 pão bijou (50g) + 1 colher de chá de Compota de morango (5g) + 1 tangerina (100g)	6 bolachas Maria + 1 chávena almoçadeira de Chá de camomila (240ml) + 1 tangerina (100g)	1 pão bijou (50g) + 1 chávena almoçadeira de chá de cidreira (240ml) + 1 maçã (100g)	½ chávena de leite meio gordo (120ml) + Café + 2 bolachas tipo cream cracker	Por ser fim-de-semana, admite-se um pequeno-almoço mais tarde e omite-se a merenda da manhã.
<b>Almoço</b>	Sopa de couve-flor (120g batata+25gabóbora+25g cenoura+ 5ml azeite+50g hortícolas) + Arroz de bacalhau (90g bacalhau desfiado + 80g arroz + 50g tomate + 50g cebola + 10ml azeite) + 1 tangerina (100g)	Creme de alho francês (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura+ 5ml azeite+50g hortícolas) + Jardineira de frango (240g batata + 90g frango + 50g ervilhas + 50g cenoura + 10ml azeite) + 1 tangerina (100g)	Sopa de alface (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura+ 5ml azeite+50g hortícolas) + Bife de porco grelhado com arroz de feijão (90g bife + 80g arroz + 40g feijão + 10ml azeite) + 1 kiwi (100g)	Creme de tomate (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura+ 5ml azeite+50g hortícolas) + Solha grelhada com batata cozida e cenoura (90g solha + 360g batata + 50g cenoura + 10ml azeite) + 1 banana (50g)	Sopa de agrião (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura+ 5ml azeite+50g hortícolas) + Ferveras de frango puré de batata e cenoura valada (90g batata + 0,4dl leite + 5g margarina + 90g feveira porco + 25g cenoura) + 1 tangerina (100g)	Creme de grão-de-bico (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 90g leguminosas) + Carapau grelhado com arroz de ervilhas (90g carapau + 80g arroz + 50g ervilhas + 10ml azeite) + 1 maçã (100g)	Creme de favas (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 90g leguminosas) + Sandes de queijo fresco com tomate e alface (100g pão baguete + 75g tomate + 25g alface + 50g queijo fresco) + 1 maçã (100g)
<b>Merenda da Tarde</b>	1 pão bijou (50g) + 1 iogurte sólido natural açucarado (125g)	1 pão bijou (50g) + 5 g de margarina + 1 maçã (100g)	1 iogurte sólido natural açucarado (125g) + 1 pão bijou (50g)	½ chávena almoçadeira de leite meio gordo (120ml) + 1 mão de cereais não açucarados	1 iogurte sólido natural açucarado (125g) + 4 bolachas de água e sal redondas	1 iogurte sólido de aroma de morango (125g) + 1 fatia de pão de forma integral + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 chávena almoçadeira de chá de tilia (240ml) + 1 pão bijou (50g) + 1 colher de chá de margarina (5g)
<b>Jantar</b>	Sopa de couve-flor (120g batata+25gabóbora+25g cenoura+ 5ml azeite+50g hortícolas) + Almôndegas com massa espiral (4 almôndegas, 20g cada + 80g massa + 10ml azeite) + 8 bagos de uva	Creme de alho francês (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura+ 5ml azeite+50g hortícolas) + Maruca cozida com batata, cenoura e ervilhas (90g maruca + 240g batata + 50g ervilhas + 50g cenoura + 10ml azeite) + 1 maçã (100g)	Sopa de alface (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura+ 5ml azeite+50g hortícolas) + Massa de lulas (80g massa cotovelos + 90g lulas + 100g tomate + 10ml azeite) + 12 morangos	Creme de tomate (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura+ 5ml azeite+50g hortícolas) + Hamburgueres de peru com arroz de cenoura (1 hamburger, de 90g aprox + 80g arroz + 25g cenoura + 10ml azeite) + 12 morangos	Sopa de agrião (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura+ 5ml azeite+50g hortícolas) + Peixe espada estufado com arroz de penca (90g peixe espada + 80g arroz + 50g penca + 10ml azeite) + 8 bagos de uva	Creme de grão-de-bico (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 90g leguminosas) + Carne de vaca picada com macarrão (90g carne picada + 80g macarrão + 10ml azeite) + 1 banana (50g)	Creme de favas (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 90g leguminosas) + Massa à primavera (com ovo, ervilhas e cenoura) (80g massa espiral + 1 ovo médio + 50g ervilhas + 50g cenoura + 10ml azeite) + 1 tangerina (100g)
<b>Ceia</b>	1 chávena almoçadeira de chá de cidreira (240ml)	1 chávena almoçadeira de chá de cidreira (240ml)	1 chávena almoçadeira de chá de tilia (240ml)	1 iogurte líquido de aroma a banana (185ml)	1 chávena almoçadeira de chá de tilia (240ml)	1 chávena almoçadeira de chá de cidreira (240ml)	½ chávena almoçadeira de leite meio gordo (120ml) + 1 mão de cereais não açucarados

3,09€

3,47€

3,27€

3,73€

3,08€

3,70€

3,87€

