

2ª SEMANA

	Domíngo	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado
Pequeno - Almoço	1 chávena almoçadeira de chá de camomila (240ml) + 3 bolachas do tipo Torrada +1 tangerina (100g)	2 tostas integrais (tamanho médio) + 1 fatia fina de fiambre (15g) + 1 iogurte líquido de aroma a banana (185ml)	½ chávena de leite meio gordo + Café + 1 pão bijou (50g) + 1 colher de chá de margarina (5g)	½ chávena de leite meio gordo (240ml) + cevada + 6 bolachas Maria + 8 bagos uvas	½ chávena almoçadeira de leite meio gordo com café (120ml) + 3 bolachas do tipo Torrada	½ chávena almoçadeira de leite meio gordo + 30g cereais não açucarados	1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (240ml) + café + 6 bolachas maria
Merenda da Manhã	Por ser fim-de-semana, admite-se um pequeno-almoço mais tarde e omite-se a merenda da manhã.	1 fatia de pão de forma integral + 1 café	1 café + 1 iogurte sólido natural açúcarado (125g) + 4 bolachas de água e sal redondas	½ chávena almoçadeira de leite meio gordo (120ml) + 2 tostas integrais + Compota de morango (5g)	1 carioca de limão + 1 fatia de pão de forma integral + 1 colher de chá de margarina (5g) + 8 bagos de uva	1 café + ½ pão bijou (25g) + 1 fatia fina de fiambre (15g)	4 bolachas de água e sal redondas + 1 tangerina (100g)
Almoço	Creme de abóbora (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura + 5ml azeite+50g hortícolas) + Red fish estufado com arroz de cenoura (90g red fish + 80g arroz + 25g cenoura + 10ml azeite) + 1 kiwi (100g)	Sopa de nabo (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura + 5ml azeite+50g hortícolas) + Arroz de coelho com esparregado de espinafres (80g arroz + 0,5dl vinho branco + 50g cebola + 90g coelho + 100g esparregado congelado) + 1 tangerina (100g)	Sopa de cenoura e beterraba (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura + 5ml azeite+50g hortícolas) + Macarrão de frango (90g frango + 80g macarrão + 10ml azeite + 50g tomate) + 12 morangos	Creme de abóbora (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura + 5ml azeite+50g hortícolas) + Esparguete de atum (60g atum + 80g esparguete + 10ml azeite) + 1 tangerina (100g)	Sopa de couve penca (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura + 5ml azeite+50g hortícolas) + Salmão grelhado com arroz de tomate (90g salmão + 80g arroz + 50g tomate + 10ml azeite) + 12 morangos	Creme de abóbora (120g batata + 25gabóbora+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) + 1 maçã (100g)	Creme de favas (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 90g leguminosas) + Abrótea no forno com arroz de tomate (90g abrótea + 80g arroz + 50g tomate + 10ml azeite) + 1 kiwi (100g)
Merenda da Tarde	Por ser fim-de-semana, admite-se um almoço mais tarde e omite-se a merenda da tarde.	½ chávena de leite meio gordo (120ml) + Café + 1 pão bijou (50g) + 1 kiwi (100g)	½ chávena de leite meio gordo + Café + 4 bolachas de água e sal redondas + 8 bagos de uva	1 chávena almoçadeira de Chá de camomila + 1 fatia de pão de forma integral + 1 banana (50g)	1 café + 1 fatia de pão de forma integral	1 iogurte sólido natural açúcarado (125g) + 1 mão de cereais não açucarados + 1 tangerina (100g)	1 chávena almoçadeira de chá de tilia (240ml) + 2 bolachas tipo cream cracker
Jantar	Creme de abóbora (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura + 5ml azeite+50g hortícolas) + Sandes de carne assada (100g pão baguete + 60g carne + 25g tomate + 25g alface) + 1 tangerina (100g)	Sopa de nabo (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura + 5ml azeite+50g hortícolas) + Bolinhos de bacalhau com batatas cozidas (360g batata + 3 bolinhos + 10ml azeite) + 1 banana (50g)	Sopa de cenoura e beterraba (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura + 5ml azeite+50g hortícolas) + Bife de vaca com arroz de ervilhas (60g arroz de ervilhas + 60g bife + 30g ervilhas + 80g arroz) + 1 tangerina (100g)	Sopa de couve penca (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura + 5ml azeite+50g hortícolas) + Perú estufado com arroz de brócolos (60g peito peru + 80g arroz + 100g brócolos + 10ml azeite) + 12 morangos	Sopa de couve penca (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura + 5ml azeite+50g hortícolas) + Empadão de carne (90g vitela + 50g cebola + 0,5dl vinho branco + 10g margarina + 10ml azeite + 10g polpa tomate + 300g batata + 0,4dl leite)	Creme de abóbora (120g batata + 25gabóbora+25g cenoura + 5ml azeite+50g hortícolas) + Carapau assado no forno com arroz de cenoura (90g carapau + 80g arroz + 50g cenoura + 10ml azeite) + 1 kiwi (100g)	Creme de favas (120g batata + 25g abóbora + 25g cenoura + 5ml azeite + 90g leguminosas) + Lombo assado com batatas (90g lombo porco + 360g batata + 10ml azeite) + 1 banana (50g)
Ceia	1 chávena almoçadeira de leite meio gordo (240ml) + 1 pão bijou (50g) + 1 fatia de marmelada	1 chávena almoçadeira de chá de tilia (240ml)	1 chávena almoçadeira de chá de cidreira (240ml)	1 chávena almoçadeira de Chá de camomila (240ml)	1 fatia de pão de forma integral + 1 colher de chá de margarina (5g) + 1 banana (50g)	1 chávena almoçadeira de Chá de camomila (240ml) + ½ pão bijou (25g) + 1 colher de chá de margarina (5g)	1 iogurte sólido de aroma de morango (125g)
	+ 2.53€	+ 3.91€	+ 3.71€	+ 3.10€	+ 4.21€	+ 4.46€	+ 4.45€

