|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Semana de **06** a **10** de janeiro | **VE(KJ)** | **VE(Kcal)** | **Lip.(g)** | **AG Sat.(g)** | **HC(g)** | **Açúcares(g)** | **Proteínas (g)** | **Sal(g)** |
| **Segunda-Feira** | **Sopa** | **Primavera** (batata, cenoura, cebola, ervilha, azeite e sal) | 332,7 | 79,5 | 1,2 | 0,2 | 15,0 | 5,0 | 2,0 | 0,1 |
| **Prato** | **Esparguete de feijão-frade com cogumelos** | 1716 | 410,1 | 5,0 | 1,0 | 69,0 | 3,6 | 20,5 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, beterraba e pepino** | 176,5 | 42,2 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 5,8 | 3,7 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, clementina, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **06** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-Feira** | **Sopa** | **Grão-de-bico com nabo** (batata,nabo, grão de bico, cenoura, cebola, azeite e sal) | 439,6 | 105,1 | 1,9 | 0,2 | 19,7 | 8,3 | 2,4 | 0,1 |
| **Prato** | **Empadão de arroz com legumes** (ervilhas, cenoura, alho francês e curgete) | 1187,8 | 283,9 | 0,9 | 0,5 | 58,1 | 8,9 | 9,5 | 0,2 |
| **Salada** | **Alface, couve-roxa e pimento** | 119,1 | 28,5 | 0,3 | 0,0 | 3,9 | 3,5 | 2,8 | 0,0 |
| **Sobremesa** | **Anona, pera, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **07** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quarta-Feira** | **Sopa** | **Espinafres com cenoura (batata, cenoura, espinafres, cebola, azeite, alho e sal)** | 415,3 | 99,3 | 3,4 | 0,5 | 13,9 | 2,8 | 2,9 | 0,1 |
| **Prato** | **Salada de grão-de-bico, broa, couve e batata cozida** | 2304,1 | 550,7 | 7,2 | 0,8 | 94,9 | 7,3 | 24 | 0,2 |
| **Salada** | **Alface, pepino e tomate** | 85,6 | 20,5 | 0,5 | 0,1 | 2,7 | 2,7 | 1,6 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Abacaxi, laranja, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **08** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Agrião** (batata, cenoura, cebola, alho, azeite, agrião e sal) | 430,2 | 102,8 | 3,4 | 0,6 | 14,4 | 3,3 | 3,4 | 0,1 |
| **Prato** | **Misto de três legumes** (feijão verde, couve-flor e brócolos) **com arroz de cenoura** | 1342,7 | 320,9 | 7,1 | 1,0 | 53,6 | 5,5 | 9,6 | 0,2 |
| **Salada** | **Couve em juliana, pepino e tomate** | 130,4 | 31,2 | 0,5 | 0,1 | 4,0 | 3,9 | 2,8 | 0,0 |
| **Sobremesa** | **Banana, pera, clementina** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **09** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10 Sexta-Feira** | **Sopa** | **Creme de abóbora com feijão-verde** ( batata, abóbora, feijão verde, cebola, azeite e sal) | 300,5 | 71,8 | 1,4 | 0,2 | 13,0 | 3,7 | 1,8 | 0,1 |
| **Prato** | **Arroz de açafrão com ervilhas e milho** | 1182,2 | 282,6 | 3,8 | 0,5 | 54 | 0,6 | 6,7 | 0,1 |
| **Salada** | **Milho, beterraba e cenoura** | 249,4 | 59,7 | 0,4 | 0,0 | 11,5 | 5,8 | 2,6 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Laranja, pera, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |

**Pão diário (mistura).** Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Semana de **13** a **17** de janeiro | **VE(KJ)** | **VE(Kcal)** | **Lip.(g)** | **AG Sat.(g)** | **HC(g)** | **Açúcares(g)** | **Proteínas (g)** | **Sal(g)** |
| **Segunda-Feira** | **Sopa** | **Feijão branco com couve-lombarda** (batata, couve lombarda, feijão branco, cenoura, cebola, azeite e sal) | 418,1 | 99,9 | 1,4 | 0,2 | 17,7 | 6,6 | 4,2 | 0,1 |
| **Prato** | **Salada de feijão frade** (feijão frade, batata, cenoura e rebentos de soja) | 2183,9 | 521,9 | 1,1 | 0,5 | 99,5 | 8,8 | 25,6 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, pepino e tomate**  | 134,5 | 32,1 | 0,7 | 0,1 | 3,8 | 3,7 | 3,0 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, tangerina, kiwi** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-Feira** | **Sopa** | **Feijão verde** (batata, cenoura, feijão verde, cebola, azeite e sal) | 349,7 | 85,6 | 1,3 | 0,2 | 1,3 | 6,4 | 2,1 | 0,1 |
| **Prato** | **Massa espiral com legumes salteados** | 1453,6 | 347,6 | 4,8 | 0,8 | 61,9 | 7,0 | 12,8 | 0,1 |
| **Salada** | **Cenoura, couve-roxa e beterraba** | 182,1 | 43,5 | 0,2 | 0,0 | 8,3 | 7,5 | 2,6 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Maçã, pera, laranja** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quarta-Feira** | **Sopa** | **Alho-francês** (batata, cenoura, cebola, alho francês, azeite e sal) | 391,7 | 93,6 | 1,5 | 0,3 | 17,1 | 7,3 | 3,1 | 0,1 |
| **Prato** | **Feijoada de cogumelos com arroz branco** | 2251,6 | 538,1 | 7,6 | 1,2 | 93,2 | 6,1 | 21,9 | 0,1 |
| **Salada** | **Couve em juliana, pepino e tomate** | 130,4 | 31,2 | 0,5 | 0,1 | 4,0 | 3,9 | 2,8 | 0,0 |
| **Sobremesa** | **Anona, laranja, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Macedónia de legumes** (batata, feijão verde, ervilhas, cenoura, cebola, nabo, azeite e sal) | 514,1 | 122,9 | 3,4 | 0,5 | 18,2 | 4,7 | 4,6 | 0,1 |
| **Prato** | **Empadão de legumes** (feijão verde e cenoura) **com grão-de-bico** | 2299,8 | 549,6 | 4,9 | 0,9 | 99,3 | 11,1 | 24,7 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, couve roxa e milho** | 211,8 | 50,8 | 0,6 | 0,0 | 8,6 | 1,3 | 2,8 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Abacaxi, maçã, tangerina** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **16** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **17 Sexta-Feira** | **Sopa** | **Espinafres** (espinafres, batata, cenoura, cebola, alho, azeite e sal) | 352,0 | 84,1 | 1,8 | 0,2 | 13,9 | 5,0 | 3,0 | 0,1 |
| **Prato** | **Cogumelos e curgete no forno com arroz de cenoura** | 1206,2 | 288,2 | 6,7 | 1,0 | 49,9 | 2,6 | 5,9 | 0,2 |
| **Salada** | **Alface, beterraba e tomate** | 90 | 21,6 | 0,3 | 0,0 | 3,5 | 3,5 | 1,5 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Banana, pera, laranja, gelatina** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |

**Pão diário (mistura).** Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Semana de **20** a **24** de janeiro | **VE(KJ)** | **VE(Kcal)** | **Lip.(g)** | **AG Sat.(g)** | **HC(g)** | **Açúcares(g)** | **Proteínas (g)** | **Sal(g)** |
| **Segunda-Feira** | **Sopa** | **Creme de brócolos** (batata, brócolos, cenoura, cebola, azeite e sal) | 399,3 | 95,4 | 1,9 | 0,2 | 15,1 | 5,9 | 4,4 | 0,1 |
| **Prato** | **Mistura de vegetais estufados** (cenoura, ervilha, feijão verde, couve-flor e aipo) **com massa fusilli** | 1615,6 | 386,1 | 5,1 | 0,8 | 67,4 | 9,2 | 16,2 | 0,2 |
| **Salada** | **Alface, cenoura e tomate**  | 92,4 | 22,1 | 0,3 | 0 | 3,9 | 3,7 | 1,3 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Kiwi, laranja, pera** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **20** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-Feira** | **Sopa** | **Agrião** (batata, cenoura, cebola, alho, azeite, agrião e sal) | 430,2 | 102,8 | 3,4 | 0,6 | 14,4 | 3,3 | 3,4 | 0,1 |
| **Prato** | **Favas estufadas com arroz de legumes** (milho e brócolos) | 1483,6 | 354,6 | 7,1 | 1,0 | 58,6 | 2,2 | 12,6 | 0,2 |
| **Salada** | **Tomate, pepino, cebola e milho** | 88,5 | 21,2 | 0,3 | 0,0 | 3,3 | 3,1 | 1,7 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Abacaxi, pera, maçã,** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **21** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quarta-Feira** | **Sopa** | **Creme de legumes** (batata, cenoura, cebola, azeite, sal e mistura de vegetais) | 287,3 | 98,5 | 1,4 | 0,1 | 19,2 | 4,7 | 13,0 | 0,1 |
| **Prato** | **Tagliatelle de legumes com molho de tomate** | 1428,4 | 341,4 | 4,8 | 0,8 | 60,3 | 5,5 | 12,7 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, cenoura e couve-roxa** | 80,9 | 19,3 | 0,2 | 0 | 3,3 | 2,9 | 1,5 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Tangerina, pera, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **22** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Sopa da Horta** (batata, couve lombarda, feijão branco, curgete, cenoura, cebola, azeite e sal) | 909,5 | 217,6 | 3,8 | 0,6 | 33 | 5,3 | 12,1 | 0,1 |
| **Prato** | **Grão-de-bico estufado com salada russa** (batata, ervilha, feijão verde e cenoura) | 2019,4 | 482,6 | 7,1 | 0,8 | 81,3 | 5,7 | 21,1 | 0,2 |
| **Salada** | **Curgete, pepino e tomate** | 93,6 | 22,4 | 0,5 | 0 | 3,2 | 3,2 | 1,5 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, maçã, clementina** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **23** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **24 Sexta-Feira** | **Sopa** | **Caldo verde** (batata, caldo verde, cebola, alho, azeite sal e chouriço) | 341,0 | 81,6 | 1,6 | 0,3 | 13,5 | 4,4 | 3,3 | 0,1 |
| **Prato** | **Arroz de feijão frade, brócolos e alho francês** | 498,1 | 119,1 | 3,9 | 0,7 | 13,5 | 2,6 | 7,4 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, cenoura e curgete** | 80,4 | 19,2 | 0,3 | 0 | 2,9 | 2,7 | 1,5 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Laranja, pera, maçã** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |

**Pão diário (mistura).** Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Semana de **27** a **31** de janeiro | **VE(KJ)** | **VE(Kcal)** | **Lip.(g)** | **AG Sat.(g)** | **HC(g)** | **Açúcares(g)** | **Proteínas (g)** | **Sal(g)** |
| **Segunda-Feira** | **Sopa** | **Juliana** (batata, couve, cenoura, cebola, alho, azeite e sal) | 416 | 99 | 4,3 | 0,7 | 12,2 | 2,2 | 1,9 | 0,1 |
| **Prato** | **Legumes salteados com broa e batata gratinada com salsa** | 397,4 | 335,8 | 3,8 | 0,5 | 62,4 | 9,2 | 11,6 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, cenoura e beterraba**  | 72,4 | 19,7 | 0,1 | 0,0 | 3,5 | 3,3 | 1,3 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Laranja, pera, maçã**  | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **27** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Terça-Feira** | **Sopa** | **Camponesa** (batata, couve lombarda, feijão vermelho, cebola, azeite e sal) | 847 | 202,4 | 3,7 | 0,6 | 30,2 | 3,1 | 11,4 | 0,1 |
| **Prato** | **Massa guisada com grão-de-bico, feijão verde e tomate** | 2041,2 | 487,8 | 8,1 | 1,1 | 79,2 | 5,8 | 22,4 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, milho, tomate e cebola** | 208,8 | 50,1 | 0,8 | 0,0 | 8,0 | 0,9 | 2,7 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Abacaxi, laranja, pera** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **28** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quarta-Feira** | **Sopa** | **Grão com nabiças (batata, grão, cenoura, cebola, alho, nabiças, azeite e sal)** | 994,9 | 237,8 | 5,3 | 0,7 | 36,0 | 5,2 | 10,8 | 0,1 |
| **Prato** | **Jardineira de legumes** (batata, cenoura e ervilhas) | 2219,8 | 530,5 | 7,6 | 1,0 | 88,6 | 10,1 | 24,8 | 0,1 |
| **Salada** | **Couve em juliana, pepino e tomate** | 130,4 | 31,2 | 0,5 | 0,1 | 4,0 | 3,9 | 2,8 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Maçã, clementina, kiwi** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **29** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Quinta-Feira** | **Sopa** | **Creme de couve-flor** (batata, couve-flor, cenoura, cebola, alho, nabo, azeite e sal) | 454,4 | 108,6 | 3,2 | 0,4 | 16,2 | 4,8 | 3,6 | 0,1 |
| **Prato** | **Lentilhas estufadas com salada russa** (batata,ervilha, feijão verde e cenoura) | 1232,2 | 294,5 | 3,3 | 0,5 | 52,5 | 4,1 | 12,3 | 0,1 |
| **Salada** | **Alface, beterraba e pepino** | 176,5 | 42,2 | 0,5 | 0,1 | 5,9 | 5,8 | 3,7 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Pera, maçã, banana** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |
| **30** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **31 Sexta-Feira** | **Sopa** | **Abóbora e alho francês** (batata, abóbora, alho francês, cenoura, cebola, azeite e sal) | 302,0 | 72,2 | 1,4 | 0,2 | 13,1 | 5,5 | 2,0 | 0,2 |
| **Prato** | **Arroz de açafrão com ervilhas, rebentos de soja e cogumelos** | 1137,3 | 271,8 | 3,7 | 0,6 | 50,7 | 1,8 | 7,1 | 0,1 |
| **Salada** | **Couve roxa, pimento e tomate** | 91,5 | 21,9 | 0,4 | 0,0 | 3,7 | 3,4 | 1,4 | 0,1 |
| **Sobremesa** | **Laranja, maçã, pera** | 319,7 | 76,4 | 0,5 | 0,2 | 16,9 | 16,7 | 1,1 | 0 |

**Pão diário (mistura).** Pode ser solicitada a Ficha Técnica do Pão aos funcionários.