



### 1.º e 2.º Período

| Dia da semana | Composição da Refeição |   | Tabela Nutricional |          |                  |         |
|---------------|------------------------|---|--------------------|----------|------------------|---------|
|               |                        |   | Proteínas          | Gorduras | Hidratos Carbono | Energia |
| 2ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Canja de galinha com aroma de hortelã   | 3g                 | 3g       | 18g              | 108kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Frango corado com arroz de cenoura e de ervilhas e salada de alface e cebola                                    | 27g                | 28g      | 46g              | 548kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água  | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)  | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: kiwi, laranja, banana, rodela de abacaxi natural) | 0,9g               | 0,4g     | 9,2g             | 45kcal  |
| 3ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Puré de grão com espinafres   | 6g                 | 4g       | 23g              | 155kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Pescada cozida, ovo e batata, cenoura e bróculos  | 29g                | 12g      | 32g              | 347kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água  | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)  | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Gelatina  | 1g                 | -        | 11g              | 48kcal  |
| 4ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Juliana   | 3g                 | 3g       | 18g              | 106kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Strogonoff de peru com arroz branco e salada de cenoura ralada e milho  | 32g                | 28g      | 50g              | 581kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água  | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)  | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Salada de frutas  | 1g                 | 1g       | 19g              | 95kcal  |
| 5ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Creme de Legumes  | 3g                 | 3g       | 19g              | 114kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Lombos de perca assados no forno com massa fusilli e salada de alface   | 31g                | 26g      | 25g              | 455kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água  | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)  | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Iogurte de aromas   | 4,1g               | 2g       | 14,8g            | 97kcal  |
| 6ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Alho Francês  | 8g                 | 3g       | 17g              | 135kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Esparguete à bolonhesa com salada de alface e cenoura ralada.   | 39g                | 30g      | 46g              | 604kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água  | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)  | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: laranja, maçã, pêra e kiwi)                       | 0,7g               | 0,1g     | 6,0g             | 29kcal  |



### 1.º e 2.º Período

| Dia da semana | Composição da Refeição |   | Tabela Nutricional |          |                  |         |
|---------------|------------------------|---|--------------------|----------|------------------|---------|
|               |                        |   | Proteínas          | Gorduras | Hidratos Carbono | Energia |
| 2ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Creme de cenoura com feijão-verde   | 3g                 | 3g       | 19g              | 113kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Calamares com arroz de cenoura, salada mista de tomate e alface   | 14g                | 31g      | 78g              | 622kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água  | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)  | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: tangerina, maçã, banana, rodela de abacaxi) | 0,5g               | -        | 6,2g             | 29kcal  |
| 3ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Alface  | 3g                 | 3g       | 18g              | 110kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Febras de cebolada com esparguete e salada de cenoura ralada e milho                                      | 25g                | 33g      | 47g              | 596kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água  | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)  | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Kiwi e companhia (cubos de kiwi com banana às rodelas regada com iogurte)                                 | 2g                 | 2g       | 15g              | 85kcal  |
| 4ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Sopa de lentilhas   | 6g                 | 6g       | 19g              | 146kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Lombos de pescada no forno com batata assada, salada de alface com cenoura                                | 32g                | 22g      | 62g              | 572kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água  | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)  | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Mousse de chocolate   | 4g                 | 5g       | 24g              | 155kcal |
| 5ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Agrião com cenoura  | 3g                 | 3g       | 17g              | 108kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Carne de vaca guisada com esparguete e salada de alface   | 34g                | 18g      | 87g              | 646kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água  | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)  | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: banana, pêra, laranja, maçã)                | 1,0g               | 0,1g     | 12g              | 53kcal  |
| 6ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Feijão com abobora e massa  | 9g                 | 4g       | 40g              | 226kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Salada Russa  | 33g                | 15g      | 32g              | 345kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água  | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)  | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Iogurte de aromas   | 4,1g               | 2g       | 14,8g            | 97kcal  |



### 1.º e 2.º Período

| Dia da semana | Composição da Refeição |   | Tabela Nutricional |          |                  |         |
|---------------|------------------------|---|--------------------|----------|------------------|---------|
|               |                        |   | Proteínas          | Gorduras | Hidratos Carbono | Energia |
| 2ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Creme de beterraba  | 3g                 | 3g       | 20g              | 116kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Almôndegas com lacinhos tricolores e salada de alface   | 16g                | 28g      | 54g              | 539kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água  | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)  | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: rodela de abacaxi natural, maçã, laranja,       | 0,3g               | 0,1g     | 6,4g             | 29kcal  |
| 3ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Sopa de peixe   | 11g                | 3g       | 19g              | 148kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Solha com arroz de cenoura  | 5                  | 29g      | 33g              | 524kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água  | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)  | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Aletria   | 6g                 | 8g       | 36g              | 237kcal |
| 4ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Puré de grão com agrião   | 6g                 | 4g       | 22g              | 150kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Arroz de pato com salada mista (alface, cenoura, tomate e cebola)   | 41g                | 32g      | 55g              | 665kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água  | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)  | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: pêra, tangerina, kiwi, laranja)                 | 0,1g               | 0,3g     | 7,3g             | 33kcal  |
| 5ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Nabiças   | 3g                 | 3g       | 17g              | 106kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Ovos mexidos e esparguete   | 29g                | 25g      | 39g              | 491kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água  | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)  | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Iogurte de aromas   | 4,1g               | 2g       | 14,8g            | 97kcal  |
| 6ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Espinafres  | 3g                 | 3g       | 17g              | 107kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Bifes de peru com natas e cogumelos, arroz de cenoura e salada mista (alface, tomate, milho, cenoura, cebola) | 31g                | 34g      | 86g              | 628kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água  | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)  | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: maçã, pêra e kiwi, laranja)                     | 0,1g               | 0,3g     | 9,9g             | 42kcal  |



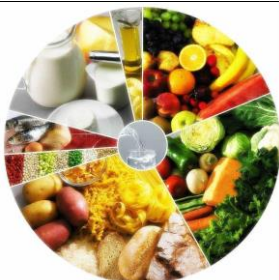
### 1.º e 2.º Período

| Dia da semana | Composição da Refeição |  | Tabela Nutricional |          |                  |         |
|---------------|------------------------|--|--------------------|----------|------------------|---------|
|               |                        |  | Proteínas          | Gorduras | Hidratos Carbono | Energia |
| 2ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Juliana  | 3g                 | 3g       | 18g              | 106kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Lombos de peixe no forno com batata e salada mista (alface, cenoura, tomate e cebola)      | 53g                | 22g      | 38g              | 484kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água   | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)   | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Gelatina   | 1g                 | -        | 11g              | 48kcal  |
| 3ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Creme de abóbora com hortelã   | 3g                 | 3g       | 29g              | 156kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Hambúrguer com arroz de cenoura, salada de alface e milho                                  | 32g                | 34g      | 47g              | 619kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água   | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)   | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: kiwi, maçã, banana, pêra)    | 0,9g               | 0,4g     | 9,2g             | 45kcal  |
| 4ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Feijão vermelho com lombardo e   | 6g                 | 3g       | 20g              | 132kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos   | 33g                | 15g      | 32g              | 394kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água   | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)   | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Ovo estrelado (ananás e pêsego em calda)   | 0,4g               | 0,1g     | 16g              | 127kcal |
| 5ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | canja  | 3g                 | 3g       | 18g              | 108kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Frango assado no forno com esparguete, Salada de alface e cebola                           | 16g                | 27g      | 67g              | 501kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água   | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)   | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: laranja, banana, pêra, kiwi) | 0,7g               | 0,1g     | 6,0g             | 29kcal  |
| 6ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Puré de brócolos   | 4g                 | 3g       | 18g              | 113kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Filetes dourados com arroz de cenoura e salada mista (alface, tomate e cebola)             | 23g                | 24g      | 50g              | 508kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água   | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)   | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | logurte de aromas  | 4,1g               | 2g       | 14,8g            | 97kcal  |



### 1.º e 2.º Período

| Dia da semana | Composição da Refeição |   | Tabela Nutricional |          |                  |         |
|---------------|------------------------|---|--------------------|----------|------------------|---------|
|               |                        |   | Proteínas          | Gorduras | Hidratos Carbono | Energia |
| 2ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Primavera (legumes)   | 4g                 | 3g       | 21g              | 125kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Carne de porco assada com arroz de cenoura e brócolos cozidos   | 27g                | 40g      | 49g              | 655kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água  | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)  | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: banana, laranja, rodela de abacaxi natural, kiwi) | 1g                 | 0,1g     | 12g              | 53kcal  |
| 3ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Grão com nabijas  | 6g                 | 4g       | 23g              | 154kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Lulas de tomatada com batata cozida, Salada de cenoura ralada   | 27g                | 17g      | 40g              | 434kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água  | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)  | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Leite-creme   | 2g                 | 1g       | 17g              | 88kcal  |
| 4ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Creme de courgette com cenoura às rodelas   | 2g                 | 3g       | 18g              | 108kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Rolo de carne com batata corada e salada  | 42g                | 36g      | 37g              | 632kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água  | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)  | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: uva, banana, pêra e maçã)                         | 0,2g               | 0,4g     | 15,5g            | 64kcal  |
| 5ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Agrião  | 3g                 | 3g       | 16g              | 101kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Douradinhos no forno com arroz de feijão e salada de alface e cebola  | 22g                | 18g      | 72g              | 501kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água  | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)  | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | logurte de aromas   | 4,1g               | 2g       | 14,8g            | 97kcal  |
| 6ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Sopinha de letras (canja com massinhas de letras)   | 8g                 | 2g       | 21g              | 137kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Frango estufado com esparguete, salada de tomate  | 39g                | 27g      | 46g              | 584kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água  | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)  | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Fruta (1 peça à escolha)  | 0,5g               | -        | 6,2g             | 29kcal  |



### 1.º e 2.º Período

| Dia da semana | Composição da Refeição |  | Tabela Nutricional |          |                  |         |
|---------------|------------------------|--|--------------------|----------|------------------|---------|
|               |                        |  | Proteínas          | Gorduras | Hidratos Carbono | Energia |
| 2ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Creme de cenoura   | 3g                 | 3g       | 18g              | 108kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Espadão de arroz com atum e salada de alface e cenoura ralada                                | 25g                | 26g      | 45g              | 513kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água   | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)   | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | logurte de aromas  | 4,1g               | 2g       | 14,8g            | 97kcal  |
| 3ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Juliana  | 3g                 | 3g       | 18g              | 106kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Cozido simples (vacca, frango, chouriço de carnes, lombardo, batata, cenoura e arroz)        | 26g                | 11g      | 35g              | 340kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água   | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)   | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: pêra e kiwi, laranja, banana)  | 0,1g               | 0,3g     | 7,3g             | 33kcal  |
| 4ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Espinafres   | 3g                 | 3g       | 17g              | 107kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Bacalhau gratinado com salada mista (alface, tomate, cenoura e milho)                        | 24g                | 27g      | 42g              | 506kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água   | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)   | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Salada de frutas   | 1g                 | 1g       | 19g              | 95kcal  |
| 5ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Puré de brócolos   | 4g                 | 3g       | 18g              | 113kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Hambúrguer com arroz de cenoura e de ervilhas e salada de tomate e alface                    | 32g                | 44g      | 59g              | 623kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água   | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)   | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: uvas, banana, tangerina, maçã) | 0,2g               | 0,4g     | 15,5g            | 64kcal  |
| 6ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Sopa de legumes  | 6g                 | 6g       | 19g              | 146kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Lombos de peixe assados com batata e salada de alface  | 30g                | 22g      | 34g              | 454kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água   | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)   | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Arroz doce   | 4g                 | 5g       | 44g              | 233kcal |



### 1.º e 2.º Período

| Dia da semana | Composição da Refeição |   | Tabela Nutricional |          |                  |         |
|---------------|------------------------|---|--------------------|----------|------------------|---------|
|               |                        |   | Proteínas          | Gorduras | Hidratos Carbono | Energia |
| 2ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Alho francês  | 3g                 | 3g       | 18g              | 108kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Carne de porco à portuguesa (estufada aos cubos) com batata cozida e brócolos cozidos                         | 35g                | 18g      | 80g              | 518kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água  | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)  | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: rodela de abacaxi natural, kiwi, laranja, pêra) | 0,3g               | 0,1g     | 6,4g             | 29kcal  |
| 3ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Sopa de lentilhas   | 9g                 | 3g       | 27g              | 174kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Solha frita com arroz de ervilhas e salada de alface  | 32g                | 25g      | 47g              | 552kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água  | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)  | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Iogurte de aromas   | 4,1g               | 2g       | 14,8g            | 97kcal  |
| 4ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Nabiças   | 3g                 | 3g       | 17g              | 106kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Perna de peru assada no forno com batata assada e salada de alface e cenoura ralada                           | 38g                | 34g      | 39g              | 616kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água  | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)  | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Fruta (1 peça à escolha entre a seguinte variedade de oferta: tangerina, maçã, banana ou pêra)                | 0,5g               | -        | 6,2g             | 29kcal  |
| 5ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Agrião  | 3g                 | 3g       | 16g              | 101kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Douradinhos no forno com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e milho                                  | 25g                | 27g      | 51g              | 544kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água  | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)  | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Pudim de caramelo   | 2g                 | 1g       | 18g              | 92kcal  |
| 6ª Feira      | <b>Sopa:</b>           | Cenoura com estrelinhas   | 4g                 | 3g       | 34g              | 178kcal |
|               | <b>Prato:</b>          | Feveras em cebolada com esparguete e salada de alface e tomate.   | 23g                | 23g      | 51g              | 493kcal |
|               | <b>Bebida:</b>         | Água  | -                  | -        | -                | -       |
|               | <b>Pão:</b>            | Pão de mistura (± 45g)  | 3g                 | 0,1g     | 25g              | 113kcal |
|               | <b>Sobremesa:</b>      | Fruta (1 peça à escolha)  | 0,1g               | 0,3g     | 9,9g             | 42kcal  |