



Menu 7 Semana 21 DE 19 A 23 DE JANEIRO DE 2026



Segunda-feira

Pão mistura
Sopa de brócolos
Massa de carnes
Couve branca, cenoura e feijão vermelho incorporado
Fruta da época



Informação Nutricional			% R*
Energia	654	Kcal	41
Proteínas	26	g	33
Gordura total	23	g	43
Gord. saturada	5	g	
Hidratos de Carbono	84	g	42
dos quais açúcares	16	g	
Fibra	11	g	41

Nutrientes em destaque: Vitamina A e Zinco

Terça-feira

Pão mistura
Creme de cenoura
Tintureira braseada
Arroz de tomate
Cenoura ralada e ervilhas
Gelatina vegetal

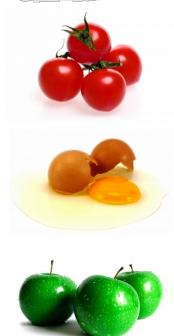


Informação Nutricional			% R*
Energia	625	Kcal	39
Proteínas	19	g	24
Gordura total	19	g	36
Gord. saturada	3	g	
Hidratos de Carbono	93	g	46
dos quais açúcares	14	g	
Fibra	9	g	33

Nutrientes em destaque: Vitamina E

Quarta-feira

Pão mistura
Sopa de couve galega e feijão branco
Jardineira de peru
Ervilha, cenoura e feijão-verde incorporado
Fruta da época



Informação Nutricional			% R*
Energia	597	Kcal	37
Proteínas	26	g	32
Gordura total	15	g	29
Gord. saturada	2	g	
Hidratos de Carbono	87	g	44
dos quais açúcares	16	g	
Fibra	10	g	37

Nutrientes em destaque: Vitamina B6 e Vitamina B3

Quinta-feira

Pão mistura
Creme de abóbora
Filete de tilápia no forno ao molho napolitano
(tomate, cebola e oregãos)
Massa cotovelo e milho
Legumes incorporados
Fruta da época



Informação Nutricional			% R*
Energia	642	Kcal	40
Proteínas	16	g	21
Gordura total	15	g	28
Gord. saturada	2	g	
Hidratos de Carbono	108	g	54
dos quais açúcares	15	g	
Fibra	10	g	38

Nutrientes em destaque: Vitamina E

Sexta-feira

Pão mistura
Sopa de espinafres
Frango na púcara com cogumelos
Arroz de ervilhas
Fruta da época



Informação Nutricional			% R*
Energia	602	Kcal	38
Proteínas	25	g	31
Gordura total	16	g	30
Gord. saturada	3	g	
Hidratos de Carbono	87	g	44
dos quais açúcares	14	g	
Fibra	10	g	36

Nutrientes em destaque: Vitamina C e Vitamina B3

* % da Recomendação Diária Média para crianças dos 4 aos 10 anos (Organização Mundial de Saúde - 2003).
Os valores indicados são válidos mediante o cumprimento das especificações técnicas de confeção e empratamento.