



Menu 6 Semana 20 DE 12 A 16 DE JANEIRO DE 2026



Segunda-feira

Pão mistura
Sopa de curgete
Atum à bolonhesa
Esparguete cozido
Cenoura ralada e milho
Fruta da época



Informação Nutricional			% R*
Energia	585	Kcal	37
Proteínas	28	g	35
Gordura total	16	g	29
Gord. saturada	2	g	
Hidratos de Carbono	82	g	41
dos quais açúcares	15	g	
Fibra	10	g	38
Nutrientes em destaque: Magnésio, Vitamina B3 e B12			

Terça-feira

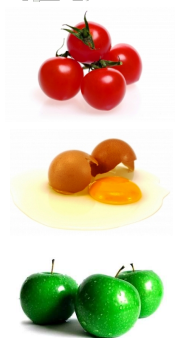
Pão mistura
Creme de feijão-verde
Escalope de frango no forno
Arroz rico de legumes
(tomate, cenoura, ervilha e coração)
Fruta da época



Informação Nutricional			% R*
Energia	690	Kcal	43
Proteínas	612	g	136
Gordura total	0	g	23
Gord. saturada	1	g	
Hidratos de Carbono	61	g	174
dos quais açúcares	8	g	
Fibra	2	g	37
Nutrientes em destaque: Folatos e Vitamina A			

Quarta-feira

Pão mistura
Sopa de alho francês
Lombo de pescada
braseado
Espirais à napolitana
(molho de tomate)
Curgete e cenoura
Salada de tomate e ervilha
Fruta da época



Informação Nutricional			% R*
Energia	611	Kcal	38
Proteínas	27	g	33
Gordura total	15	g	28
Gord. saturada	2	g	
Hidratos de Carbono	90	g	45
dos quais açúcares	15	g	
Fibra	11	g	40
Nutrientes em destaque: Vitamina E e Magnésio			

Quinta-feira

Pão mistura
Creme de penca
Arroz de Aves
Alface juliana e milho
Fruta da época



Informação Nutricional			% R*
Energia	610	Kcal	38
Proteínas	25	g	32
Gordura total	16	g	30
Gord. saturada	2	g	
Hidratos de Carbono	89	g	45
dos quais açúcares	16	g	
Fibra	10	g	36
Nutrientes em destaque: Vitamina E e Vitamina B3			

Sexta-feira

Pão mistura
Sopa de nabijas e feijão
Argolas de lulas panadas
Batata corada
Salada de pepino
Gelatina vegetal



Informação Nutricional			% R*
Energia	540	Kcal	34
Proteínas	23	g	29
Gordura total	12	g	22
Gord. saturada	4	g	
Hidratos de Carbono	82	g	41
dos quais açúcares	18	g	
Fibra	11	g	42
Nutrientes em destaque: Magnésio, Fósforo e Potássio			