



# 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



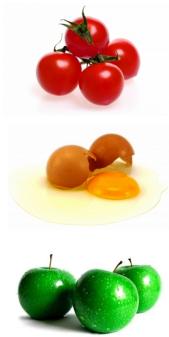
Terça-feira

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



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



Quinta-feira

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



Sexta-feira

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



Informação Nutricional			% R*
<b>Energia</b>	585	Kcal	37
<b>Proteínas</b>	28	g	35
<b>Gordura total</b>	16	g	29
Gord. saturada	2	g	
<b>Hidratos de Carbono</b>	82	g	41
dos quais açúcares	15	g	
<b>Fibra</b>	10	g	38

Nutrientes em destaque: Magnésio, Vitamina B3 e B12

Informação Nutricional			% R*
<b>Energia</b>	690	Kcal	43
<b>Proteínas</b>	612	g	136
<b>Gordura total</b>	0	g	23
Gord. saturada	1	g	
<b>Hidratos de Carbono</b>	61	g	174
dos quais açúcares	8	g	
<b>Fibra</b>	2	g	37

Nutrientes em destaque: Folatos e Vitamina A

Informação Nutricional			% R*
<b>Energia</b>	611	Kcal	38
<b>Proteínas</b>	27	g	33
<b>Gordura total</b>	15	g	28
Gord. saturada	2	g	
<b>Hidratos de Carbono</b>	90	g	45
dos quais açúcares	15	g	
<b>Fibra</b>	11	g	40

Nutrientes em destaque: Vitamina E e Magnésio

Informação Nutricional			% R*
<b>Energia</b>	610	Kcal	38
<b>Proteínas</b>	25	g	32
<b>Gordura total</b>	16	g	30
Gord. saturada	2	g	
<b>Hidratos de Carbono</b>	89	g	45
dos quais açúcares	16	g	
<b>Fibra</b>	10	g	36

Nutrientes em destaque: Vitamina E e Vitamina B3

Informação Nutricional			% R*
<b>Energia</b>	540	Kcal	34
<b>Proteínas</b>	23	g	29
<b>Gordura total</b>	12	g	22
Gord. saturada	4	g	
<b>Hidratos de Carbono</b>	82	g	41
dos quais açúcares	18	g	
<b>Fibra</b>	11	g	42

Nutrientes em destaque: Magnésio, Fósforo e Potássio