



Berçário - De 03/07/2017 até 28/07/2017

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
03/07/2017 Segunda Kcal: 931,917; Ptn: 38,5493	Leite Puro Biscoito doce  LANCHE DA MANHÃ Mamão Kcal: 255,8 Ptn: 7,9555	Ovos à Baiana Arroz Feijão Sal.: couve-flor com tomate  Kcal: 320,4004 Ptn: 14,1918	Bergamota e maçã   Kcal: 44,6412 Ptn: 0,46	Carne Moída com chuchu Arroz Feijão Sal.: cenoura cozida c/ tv  Kcal: 311,0756 Ptn: 15,942
04/07/2017 Terça Kcal: 1073,95 Ptn: 56,9452	Leite Puro Pão Caseiro  LANCHE DA MANHÃ Bergamota Kcal: 367,6036 Ptn: 11,2137	Peixe assado à escabeche Arroz Feijão Sal.: cenoura ralada Mais saladas diversas  Kcal: 447,7026 Ptn: 30,2662	Carambola e maçã   Kcal: 26,6752 Ptn: 0,1724	Polenta à Bolonhesa Feijão Sal.: couve-flor Mais saladas diversas  Kcal: 231,9754 Ptn: 15,2929
05/07/2017 Quarta Kcal: 983,541 Ptn: 65,1376	Leite Puro Pão Massinha ( 1/2 un)  LANCHE DA MANHÃ Maçã Kcal: 196,192 Ptn: 6,664	Carne com Molho Arroz Lentilha Sal.: alface Mais saladas diversas  Kcal: 400,0227 Ptn: 34,7888	Banana e laranja   Kcal: 66,4255 Ptn: 0,7702	Carreteiro integral de carne Lentilha Sal.: alface com tomate  Kcal: 320,9015 Ptn: 22,9146
06/07/2017 Quinta Kcal: 910,609 Ptn: 35,3535	Leite Puro Bolo de Bergamota  LANCHE DA MANHÃ Banana Kcal: 425,9332 Ptn: 12,6664	Moída com brocolis Arroz Feijão Sal.: cenoura ralada  Kcal: 295,3835 Ptn: 16,1014	Banana e bergamota   Kcal: 67,682 Ptn: 0,8488	Sopa Creme de Ervilha Pão Massinha ( 1/2 un)  Kcal: 121,611 Ptn: 5,7369
07/07/2017 Sexta Kcal: 912,321; Ptn: 41,9959	Leite Puro Biscoito Integral  LANCHE DA MANHÃ Bergamota Kcal: 238,98 Ptn: 7,7856	Escalopes de Frango Arroz Integral Feijão Sal.: Brócolis Mais saladas diversas  Kcal: 340,9075 Ptn: 19,0039	Laranja e maçã   Kcal: 54,6816 Ptn: 0,4684	Frango c/ cenoura Arroz Feijão Sal.: abobrinha ralada Mais saladas diversas  Kcal: 277,7521 Ptn: 14,738



Berçário - De 03/07/2017 até 28/07/2017

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
10/07/2017 Segunda Kcal: 903,588 Ptn: 37,8455	Leite Puro Biscoito doce  LANCHE DA MANHÃ Laranja Kcal: 256,2 Ptn: 8,4415	Omelete com tomate Arroz Feijão Sal.: abobrinha ralada c/ t. verde Mais saladas diversas Kcal: 354,7454 Ptn: 13,6969	Buffet de Frutas (maçã e abacate)  Kcal: 58,4456 Ptn: 0,4582	Polenta à Bolonhesa Feijão Sal.: Repolho refogado Mais saladas diversas Kcal: 234,1974 Ptn: 15,2489
11/07/2017 Terça Kcal: 1185,07 Ptn: 43,2381	Leite Puro Pão Caseiro  LANCHE DA MANHÃ abacate Kcal: 402,8955 Ptn: 11,3351	Frango com Legumes (abobrinha e cenoura) Arroz Feijão Sal.: repolho Kcal: 289,3341 Ptn: 15,3148	Maçã assada Bergamota  Kcal: 117,412 Ptn: 1,1696	Escondidinho de moida Arroz Integral Feijão Sal.: tomate Mais saladas diversas Kcal: 375,430€ Ptn: 15,4186
12/07/2017 Quarta Kcal: 1014,02 Ptn: 64,7879	Leite Puro Pão de centeio (1/2 fatia)  LANCHE DA MANHÃ Maçã Kcal: 215,0752 Ptn: 7,0988	Carne de panela Arroz Lentilha Sal.: couve chinesa Mais saladas diversas Kcal: 400,9808 Ptn: 34,4632	Banana e laranja   Kcal: 66,4255 Ptn: 0,7702	Carreteiro de carne Lentilha Sal.: couve chinesa com cenoura Kcal: 331,5393 Ptn: 22,4557
13/07/2017 Quinta Kcal: 1064,95 Ptn: 51,9368	Leite Puro Bolo de Cenoura  LANCHE DA MANHÃ Banana Kcal: 379,777 Ptn: 11,7296	Moela c/ Molho Arroz Feijão Sal.: Brócolis e tomate Kcal: 341,4606 Ptn: 22,7168	Banana e bergamota   Kcal: 67,682 Ptn: 0,8488	Massa c/ Frango Desfiado Feijão Sal.: Repolho c/ t. verde Mais saladas diversas Kcal: 276,0381 Ptn: 16,6416
14/07/2017 Sexta Kcal: 843,277 Ptn: 33,3115	Leite Puro Biscoito Integral  LANCHE DA MANHÃ Bergamota Kcal: 238,98 Ptn: 7,7856	Purê de Batata Recheado c/ Frango Arroz Integral Feijão Sal.: Brócolis Mais saladas diversas Kcal: 405,4535 Ptn: 15,4672	Laranja e maçã   Kcal: 54,6816 Ptn: 0,4684	Sopa de legumes (moela, moranga, cenoura, repolho e ma Pão de centeio (1/2 fatia) Kcal: 144,1623 Ptn: 9,5903



Berçário - De 03/07/2017 até 28/07/2017

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
17/07/2017 Segunda Kcal: 886,297 Ptn: 35,1808	Leite Puro Biscoito Salgado  LANCHE DA MANHÃ Laranja Kcal: 236,2 Ptn: 8,524	Ovo picado Arroz Feijão Sal.: beterraba ralada Mais saladas diversas Kcal: 324,0982 Ptn: 11,1546	Bergamota e maçã  Kcal: 44,6412 Ptn: 0,46	Risoto integral de Frango Feijão Sal.: cenoura ralada Mais saladas diversas Kcal: 281,358 Ptn: 15,0422
18/07/2017 Terça Kcal: 908,041 Ptn: 44,5392	Leite Puro Pão Caseiro Integral  LANCHE DA MANHÃ Bergamota Kcal: 310,8136 Ptn: 10,9227	Carne Moída com Moranga Arroz Feijão Sal.: repolho com tomate Kcal: 304,4758 Ptn: 16,7452	Buffet de Frutas (maçã e abacate)  Kcal: 58,4456 Ptn: 0,4582	Carne Moída refogada Polenta Cremosa Feijão Mais saladas diversas Kcal: 234,3061 Ptn: 16,4131
19/07/2017 Quarta Kcal: 997,746 Ptn: 65,3617	Leite Puro Pão Massinha ( 1/2 un)  LANCHE DA MANHÃ Laranja Kcal: 170,2 Ptn: 6,824	Carne Assada com Alecrim Arroz Lentilha Sal.: alface com tomate Kcal: 402,2489 Ptn: 34,6783	Banana e bergamota  Kcal: 67,682 Ptn: 0,8488	Carne com batata Arroz Lentilha Sal.: alface Mais saladas diversas Kcal: 357,6158 Ptn: 23,0106
20/07/2017 Quinta Kcal: 1162,03; Ptn: 49,4915	Leite Puro Cuca c/ Maçã Sem Farofa  LANCHE DA MANHÃ Banana Kcal: 399,4098 Ptn: 11,2243	Massa Integral à Bolonhesa Feijão Sal.: Brócolis Mais saladas diversas Kcal: 287,2726 Ptn: 17,2942	Banana ao forno Laranja  Kcal: 173,676 Ptn: 1,621	Sopa de feijão (massa, batata, moída e ovos) Pão Massinha ( 1/2 un)  Kcal: 301,6739 Ptn: 19,352
21/07/2017 Sexta Kcal: 1004,86 Ptn: 50,464	Leite Puro Biscoito doce  LANCHE DA MANHÃ Laranja Kcal: 256,2 Ptn: 8,4415	Escalopes de Frango com molho Arroz Integral Feijão Sal.: repolho Mais saladas diversas Kcal: 365,0742 Ptn: 19,2465	Bergamota e maçã  Kcal: 44,6412 Ptn: 0,46	Moela c/ Molho Arroz Feijão Sal.: Brócolis Mais saladas diversas Kcal: 338,9446 Ptn: 22,316



Berçário - De 03/07/2017 até 28/07/2017

Data	Lanche da manhã	Almoço	Lanche da tarde	Jantar
24/07/2017 Segunda Kcal: 898,042 Ptn: 36,2706	Leite Puro Biscoito Integral  LANCHE DA MANHÃ Bergamota Kcal: 238,98 Ptn: 7,7856	Omelete c/ Batata, Cenoura e Tomate Arroz Feijão Sal.: beterraba ralada Mais saladas diversas Kcal: 308,3313 Ptn: 12,0964	Buffet de Frutas (laranja e abacate)  Kcal: 39,436 Ptn: 0,4602	Carreteiro de moída Feijão Cenoura refogada Kcal: 311,2952 Ptn: 15,9284
25/07/2017 Terça Kcal: 1052,915 Ptn: 48,7294	Leite Puro Pão de Minuto  LANCHE DA MANHÃ abacate Kcal: 348,8955 Ptn: 11,3351	Massa c/ Frango Desfiado Feijão Sal.: repolho com tomate Mais saladas diversas Kcal: 274,1665 Ptn: 16,9788	Bergamota e maçã  Kcal: 44,6412 Ptn: 0,46	Escalopes de Frango com molho Arroz Integral Feijão Sal.: beterraba cozida Mais saladas diversas Kcal: 385,2125 Ptn: 19,9555
26/07/2017 Quarta Kcal: 931,535 Ptn: 54,3158	Leite Puro Pão de centeio (1/2 fatia)  LANCHE DA MANHÃ Banana Kcal: 214,8112 Ptn: 7,4288	Carne com Moranga Arroz Feijão Sal.: couve chinesa com tomate Kcal: 344,4121 Ptn: 23,4729	Banana e laranja  Kcal: 66,4255 Ptn: 0,7702	Polenta com Carne c/ molho Feijão Sal.: couve chinesa Mais saladas diversas Kcal: 305,8868 Ptn: 22,6439
27/07/2017 Quinta Kcal: 1147,658 Ptn: 49,395	Leite Puro Cuca de Banana  LANCHE DA MANHÃ Maçã Kcal: 388,0392 Ptn: 11,5153	Escalopes de Frango com molho Arroz Integral Feijão Sal.: abobrinha ralada c/ t. verde Mais saladas diversas Kcal: 367,7247 Ptn: 19,3793	Salada de frutas (banana, bergamota, maçã, suco laranja)  Kcal: 104,5 Ptn: 1,1536	Massa c/ Frango Desfiado Feijão Sal.: beterraba cozida Mais saladas diversas Kcal: 287,3948 Ptn: 17,3468
28/07/2017 Sexta Kcal: 1129,576 Ptn: 50,009	Leite Puro Biscoito doce  LANCHE DA MANHÃ Laranja Kcal: 256,2 Ptn: 8,4415	Carne Moída Tipo Pastel Arroz Lentilha Sal.: tomate Mais saladas diversas Kcal: 310,3422 Ptn: 18,2916	Maçã e Bergamota  Kcal: 40,44 Ptn: 0,372	Lasanha de Panqueca c/ Carne Moída Arroz Lentilha Abobrinha Refogada Mais saladas diversas Kcal: 522,5943 Ptn: 22,9039