TrampUlim

Semana de 1 a 5 de setembro de 2025

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão-verde7,12 | 339 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,4 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa de carne de porco salada de alface, cenoura e milho1,3 | 885 | 211 | 8,1 | 2,2 | 22,0 | 1,1 | 11,8 | 0,2 |
| Sobremesa | Melancia | 110 | 26 | 0,2 | 0,0 | 5,5 | 5,5 | 0,4 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa à lavrador7,12 | 217 | 52 | 1,8 | 0,3 | 6,7 | 0,6 | 1,7 | 0,2 |
| Prato | Arroz de paloco com cenoura e brócolos4 | 591 | 140 | 3,2 | 0,5 | 17,5 | 0,7 | 9,8 | 0,4 |
| Sobremesa | Gelatina 1,3,6,7,8,12 | 374 | 88 | 0,0 | 0,0 | 19,8 | 19,7 | 2,1 | 0,7 |
|  | | | | | | | | | |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,7 | 1,9 | 0,2 |
| Prato | Massa com carne de vaca, cenoura, ervilhas e salada de alface1,3 | 875 | 209 | 9,9 | 3,1 | 16,8 | 1,1 | 12,0 | 0,5 |
| Sobremesa | Melão | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de abóbora e nabiças7,12 | 142 | 34 | 1,8 | 0,3 | 3,6 | 0,7 | 0,6 | 0,2 |
| Prato | Pescada à gomes de sá e brócolos cozidos3,4 | 387 | 92 | 2,5 | 0,4 | 9,9 | 0,8 | 6,8 | 0,4 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Caldo verde6,7,12 | 208 | 50 | 3,3 | 0,8 | 3,3 | 0,1 | 1,5 | 0,4 |
| Prato | Perna de frango assada com arroz primaveril e salada de alface8,12 | 774 | 184 | 4,7 | 0,7 | 22,9 | 2,5 | 12,3 | 0,3 |
| Sobremesa | Nectarinas | 206 | 49 | 0,1 | 0,0 | 8,7 | 8,7 | 1,4 | 0,0 |

**TrampUlim**

Semana de 8 a 12 de setembro de 2025

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Creme de cenoura com massinhas1,3,6,7,10,12 | 196 | 47 | 1,8 | 0,3 | 6,1 | 0,5 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Strogonoff de porco com cogumelos, arroz branco e salada mista1,6,7 | 723 | 172 | 5,7 | 1,8 | 14,9 | 0,2 | 15,1 | 0,2 |
| Sobremesa | Melão | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de lentilhas e couve portuguesa1,6,7,8,10,11,12 | 260 | 62 | 1,9 | 0,3 | 8,6 | 0,6 | 2,7 | 0,2 |
| Prato | Salmão lascado com salada russa2,4,14 | 639 | 153 | 8,9 | 1,6 | 10,5 | 0,6 | 7,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Gelatina1,3,6,7,8,12 | 374 | 88 | 0,0 | 0,0 | 19,8 | 19,7 | 2,1 | 0,7 |
|  | | | | | | | | | |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,7 | 1,9 | 0,2 |
| Prato | Massa à lavrador1,3 | 964 | 230 | 9,2 | 2,7 | 21,6 | 1,1 | 13,8 | 0,2 |
| Sobremesa | Laranja | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de brócolos7,12 | 177 | 42 | 1,5 | 0,2 | 5,7 | 0,7 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão catarino e salada de alface1,3,4,6 | 1102 | 263 | 10,7 | 1,7 | 30,5 | 0,3 | 10,6 | 1,4 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Caldo verde6,7,12 | 208 | 50 | 3,3 | 0,8 | 3,3 | 0,1 | 1,5 | 0,4 |
| Prato | Jardineira de porco6,7 | 539 | 128 | 5,3 | 1,7 | 11,8 | 0,9 | 7,6 | 0,2 |
| Sobremesa | Abacaxi | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 9,5 | 9,5 | 0,5 | 0,0 |

TrampUlim

Semana de 15 a 19 de setembro de 2025

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de legumes7,12 | 137 | 33 | 1,7 | 0,3 | 3,3 | 0,4 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Atum com salada russa4,5,6 | 554 | 132 | 5,5 | 0,5 | 11,1 | 0,6 | 9,0 | 0,4 |
| Sobremesa | Abacaxi | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 9,5 | 9,5 | 0,5 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres e grão7,12 | 401 | 95 | 1,5 | 0,3 | 16,4 | 0,8 | 2,7 | 0,1 |
| Prato | Massa tricolor com peru, cenoura e couve1,6,10 | 756 | 180 | 7,6 | 2,0 | 14,8 | 1,0 | 13,0 | 0,5 |
| Sobremesa | Gelatina 1,3,6,7,8,12 | 374 | 88 | 0,0 | 0,0 | 19,8 | 19,7 | 2,1 | 0,7 |
|  | | | | | | | | | |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Juliana de legumes7,12 | 334 | 79 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Prato | Pescada à bracarense com puré de batata e brócolos4,6,7,12 | 436 | 105 | 6,3 | 1,2 | 5,1 | 0,7 | 6,5 | 0,3 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Creme de cenoura e nabiças7,12 | 140 | 33 | 1,9 | 0,3 | 3,3 | 0,5 | 0,5 | 0,2 |
| Prato | Arroz de lentilhas com carne de porco e salada de alface | 817 | 195 | 7,9 | 2,1 | 19,4 | 0,5 | 10,6 | 0,3 |
| Sobremesa | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Caldo verde6,7,12 | 208 | 50 | 3,3 | 0,8 | 3,3 | 0,1 | 1,5 | 0,4 |
| Prato | Massada de peixe e salada de alface e tomate1,3,4,6,10,14 | 858 | 204 | 4,4 | 0,7 | 28,3 | 1,0 | 11,6 | 0,3 |
| Sobremesa | Melão | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,0 |

TrampUlim

Semana de 22 a 26 de setembro de 2025

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão-verde7,12 | 339 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,4 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Prato | Frango à brás e salada de alface, cenoura e couve roxa3 | 890 | 213 | 12,2 | 2,1 | 10,6 | 0,4 | 14,1 | 0,3 |
| Sobremesa | Melão | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão catarino e penca7,12 | 202 | 48 | 1,9 | 0,3 | 5,8 | 0,4 | 1,6 | 0,2 |
| Prato | Corvina cozida com batata, ovo e brócolos3,4 | 373 | 88 | 1,0 | 0,2 | 11,8 | 0,9 | 7,5 | 0,1 |
| Sobremesa | Gelatina1,3,6,7,8,12 | 374 | 88 | 0,0 | 0,0 | 19,8 | 19,7 | 2,1 | 0,7 |
|  | | | | | | | | | |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Creme de cenoura7,12 | 141 | 34 | 1,9 | 0,3 | 3,3 | 0,5 | 0,5 | 0,2 |
| Prato | Lasanha e salada de alface e milho1,3,6,10 | 1044 | 249 | 10,9 | 3,7 | 22,4 | 0,5 | 15,3 | 0,2 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,7 | 1,9 | 0,2 |
| Prato | Meia desfeita de bacalhau com grão, cenoura, batata e ovo3,4,12 | 461 | 109 | 2,2 | 0,4 | 13,2 | 0,9 | 8,5 | 1,2 |
| Sobremesa | Melancia | 110 | 26 | 0,2 | 0,0 | 5,5 | 5,5 | 0,4 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Caldo verde6,7,12 | 208 | 50 | 3,3 | 0,8 | 3,3 | 0,1 | 1,5 | 0,4 |
| Prato | Arroz de coelho desfiado com cenoura e couve | 933 | 221 | 4,7 | 1,1 | 31,1 | 0,1 | 13,1 | 0,4 |
| Sobremesa | Maçã golden | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |

TrampUlim

Semana de 29 de setembro a 3 de outubro de 2025

Almoço

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Segunda | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de legumes7,12 | 137 | 33 | 1,7 | 0,3 | 3,3 | 0,4 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Filetes cozidos com feijão-frade e salada de tomate4 | 554 | 131 | 1,3 | 0,3 | 11,6 | 0,3 | 17,3 | 0,5 |
| Sobremesa | Laranja | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Terça | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,7 | 1,9 | 0,2 |
| Prato | Macarronete com carne de vaca e legumes1,3 | 970 | 231 | 11,2 | 3,5 | 18,3 | 0,8 | 13,3 | 0,4 |
| Sobremesa | Gelatina 1,3,6,7,8,12 | 374 | 88 | 0,0 | 0,0 | 19,8 | 19,7 | 2,1 | 0,7 |
|  | | | | | | | | | |
| Quarta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão-frade e nabiças7,12 | 256 | 61 | 1,9 | 0,3 | 7,8 | 0,4 | 2,4 | 0,2 |
| Prato | Pescada lascada com ovo e salada russa3,4 | 400 | 95 | 2,5 | 0,4 | 9,6 | 0,6 | 8,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Melão | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Quinta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Sopa de feijão-verde7,12 | 339 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,4 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Prato | Coxa de frango assada com arroz de cenoura e salada de alface e beterraba | 725 | 172 | 5,2 | 0,9 | 18,6 | 0,6 | 12,4 | 0,4 |
| Sobremesa | Abacaxi | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 9,5 | 9,5 | 0,5 | 0,0 |
|  | | | | | | | | | |
| Sexta | | VE  (kJ) | VE  (kcal) | Líp.  (g) | AG Sat.  (g) | HC  (g) | Açúcar  (g) | Prot.  (g) | Sal  (g) |
| Sopa | Caldo verde6,7,12 | 208 | 50 | 3,3 | 0,8 | 3,3 | 0,1 | 1,5 | 0,4 |
| Prato | Arroz de potas com cenoura e ervilhas e salada de tomate14 | 605 | 143 | 2,1 | 0,3 | 21,0 | 0,6 | 9,7 | 0,4 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |