Casa da criança - aquisição de Marcha e transição

Semana de 6 a 10 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 feijão-verde7,12 | 339 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,4 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Prato | Perna de frango estufada com massa, cenoura e couve1,3 | 784 | 186 | 6,4 | 1,1 | 19,4 | 1,2 | 11,5 | 0,6 |
| 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 repolho7,12 | 144 | 35 | 1,9 | 0,3 | 3,5 | 0,4 | 0,5 | 0,2 |
| Prato | Pescada cozida com todos4 | 391 | 93 | 2,1 | 0,3 | 12,0 | 0,9 | 5,8 | 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 | Sopa de nabiças7,12 | 144 | 34 | 1,9 | 0,3 | 3,4 | 0,6 | 0,6 | 0,2 |
| Prato | Esparguete com coelho desfiado e salada de alface1,3 | 823 | 195 | 6,0 | 1,3 | 21,2 | 1,1 | 13,6 | 0,4 |
| Sobremesa  | Abacaxi | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 9,5 | 9,5 | 0,5 | 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 espinafres7,12 | 139 | 33 | 1,8 | 0,3 | 3,1 | 0,5 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Corvina cozida com batata cozida e feijão-verde cozido4 | 366 | 86 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 0,8 | 6,6 | 0,2 |
| 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 | Arroz de peru com cenoura e couve | 685 | 163 | 6,3 | 1,7 | 14,5 | 0,6 | 11,8 | 0,4 |
| Sobremesa  | Maçã | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |

Casa da criança - aquisição de Marcha e transição

Semana de 13 a 17 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 à lavrador7,12 | 198 | 47 | 1,9 | 0,3 | 5,7 | 0,6 | 1,5 | 0,2 |
| Prato | Bife de frango grelhado com arroz de cenoura e salada de alface e couve roxa | 704 | 167 | 2,5 | 0,4 | 21,0 | 0,4 | 14,5 | 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 feijão-verde7,12 | 339 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,4 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Prato | Pescada cozida com batata e couve4 | 358 | 84 | 0,4 | 0,1 | 13,2 | 0,8 | 6,4 | 0,3 |
| 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 | Coelho desfiado com arroz branco e repolho salteado | 840 | 200 | 7,3 | 1,4 | 22,2 | 0,3 | 10,8 | 0,5 |
| 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 abóbora e nabiças7,12 | 142 | 34 | 1,8 | 0,3 | 3,6 | 0,7 | 0,6 | 0,2 |
| Prato | Massada de bacalhau fresco com cenoura e ervilhas1,3,4,6,10 | 667 | 158 | 3,1 | 0,5 | 19,2 | 1,0 | 12,4 | 0,4 |
| Sobremesa  | Melão | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 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 | Peru desfiado com batata cozida, cenoura e feijão-verde | 463 | 110 | 3,8 | 0,9 | 11,4 | 0,9 | 7,0 | 0,3 |
| Sobremesa  | Laranja | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |

Casa da criança - aquisição de Marcha e transição

Semana de 20 a 24 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 espinafres7,12 | 337 | 80 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,7 | 1,9 | 0,2 |
| Prato | Arroz de carne de vaca com cenoura e ervilhas | 860 | 205 | 8,7 | 3,0 | 19,3 | 0,6 | 11,9 | 0,4 |
| Sobremesa  | Pera | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 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 | Massada de pescada1,3,4,6,10 | 687 | 163 | 3,1 | 0,5 | 20,4 | 0,8 | 12,7 | 0,3 |
| 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 nabiças7,12 | 144 | 34 | 1,9 | 0,3 | 3,4 | 0,6 | 0,6 | 0,2 |
| Prato | Peru desfiado com batata, cenoura e couve | 473 | 112 | 3,9 | 0,9 | 12,2 | 1,0 | 6,6 | 0,3 |
| Sobremesa  | Abacaxi | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 9,5 | 9,5 | 0,5 | 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 | Arroz de salmão com cenoura e brócolos2,4,14 | 893 | 213 | 11,8 | 2,2 | 16,9 | 0,5 | 9,3 | 0,3 |
| 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 | Perna de frango assada com batata cozida e salada de alface | 427 | 101 | 1,8 | 0,3 | 13,3 | 0,9 | 7,3 | 0,2 |
| Sobremesa  | Laranja | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |

Casa da criança - aquisição de Marcha e transição

Semana de 27 a 31 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 | Coxas de frango assada com esparguete e salada de alface e beterraba1,3 | 803 | 190 | 5,2 | 0,9 | 20,9 | 1,0 | 14,5 | 0,4 |
| Sobremesa  | Kiwi | 253 | 60 | 0,5 | 0,1 | 10,9 | 10,9 | 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 | Abrótea cozida com batata, ovo e cenoura3,4 | 359 | 85 | 0,5 | 0,1 | 13,0 | 1,0 | 6,4 | 0,3 |
| 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 | Juliana de legumes7,12 | 334 | 79 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Prato | Coelho desfiado com batata e salada de alface e cenoura | 422 | 100 | 2,1 | 0,5 | 13,0 | 1,0 | 6,6 | 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 grão-de-bico e nabiças7,12 | 206 | 49 | 2,1 | 0,3 | 5,5 | 0,7 | 1,4 | 0,2 |
| Prato | Arroz de corvina com salada de alface e tomate4 | 805 | 191 | 3,4 | 0,6 | 27,0 | 0,3 | 12,5 | 0,2 |
| 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 | Massa tricolor com peru desfiado e salada de alface1,6,10 | 801 | 191 | 8,1 | 2,1 | 15,5 | 0,9 | 13,9 | 0,4 |
| Sobremesa  | Laranja | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |