TrampUlim

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 | Rancho1,3,6,10 | 825 | 196 | 6,0 | 1,5 | 20,4 | 1,0 | 14,0 | 0,2 |
| 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 | 166 | 40 | 1,8 | 0,3 | 4,7 | 0,5 | 0,7 | 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 à bolonhesa com salada de alface e milho1,3 | 931 | 222 | 10,2 | 3,2 | 19,0 | 0,9 | 13,1 | 0,2 |
| 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 | Bacalhau à brás (bacalhau desfiado, batata e ovo) com salada de alface e tomate3,4 | 612 | 147 | 7,3 | 1,1 | 11,3 | 0,6 | 7,8 | 1,3 |
| 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 | Melão | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,6 | 0,0 |

**TrampUlim**

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 | 217 | 52 | 1,8 | 0,3 | 6,7 | 0,6 | 1,7 | 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 à bracarense com puré de batata e salada de tomate4,6,7,12 | 474 | 114 | 6,9 | 1,4 | 5,6 | 0,7 | 6,8 | 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 | Chili à portuguesa com arroz branco | 987 | 236 | 8,0 | 2,1 | 25,8 | 0,4 | 14,9 | 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 abóbora e nabiças7,12 | 142 | 34 | 1,8 | 0,3 | 3,6 | 0,7 | 0,6 | 0,2 |
| Prato | Jardineira de atum4,5,6 | 534 | 127 | 5,0 | 0,5 | 12,3 | 1,1 | 7,5 | 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 | Rojões com batata cozida e salada de alface e tomate | 524 | 125 | 4,7 | 1,4 | 12,8 | 0,8 | 7,3 | 0,2 |
| Sobremesa | Laranja | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |

**TrampUlim**

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 | 904 | 215 | 8,8 | 3,1 | 21,1 | 0,5 | 12,4 | 0,3 |
| 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 pescada com salada de alface, cebola e tomate1,3,4,6,10 | 609 | 145 | 2,7 | 0,4 | 18,1 | 1,0 | 11,2 | 0,2 |
| 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 | Carne de porco à portuguesa com salada de alface e beterraba5,6,12 | 805 | 194 | 13,4 | 2,7 | 9,7 | 0,0 | 8,5 | 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 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 | Coxa de frango assada com batata assada e salada de alface | 453 | 107 | 2,5 | 0,4 | 14,0 | 0,9 | 6,5 | 0,2 |
| Sobremesa | Laranja | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |

**TrampUlim**

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 | Esparguete à carbonara com salada de alface e beterraba1,3,6,7 | 907 | 216 | 9,7 | 4,7 | 23,0 | 1,6 | 7,9 | 1,1 |
| 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 | Meia desfeita de bacalhau com grão, batata, ovo e cenoura3,4,12 | 444 | 105 | 2,0 | 0,4 | 12,8 | 1,0 | 8,1 | 1,2 |
| 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 | Juliana de legumes7,12 | 334 | 79 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,6 | 1,8 | 0,1 |
| Prato | Empadão de carne e salada de cenoura raspada e milho3,7,12 | 422 | 101 | 4,8 | 1,4 | 7,5 | 0,4 | 6,4 | 0,1 |
| 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 potas com salada de alface e tomate14 | 630 | 149 | 2,2 | 0,4 | 21,9 | 0,3 | 10,2 | 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 | 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 |