Casa da criança - aquisição de Marcha e transição

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 | Peru desfiado com massa e salada de alface e cenoura1,3 | 789 | 188 | 7,5 | 1,7 | 15,6 | 0,8 | 13,6 | 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 couve portuguesa7,12 | 335 | 79 | 1,3 | 0,3 | 14,2 | 0,6 | 1,9 | 0,1 |
| Prato | Arroz de corvina com cenoura e brócolos4 | 652 | 154 | 2,8 | 0,4 | 21,3 | 0,7 | 10,4 | 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 | 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 e 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 cozida com batata cozida e brócolos4 | 342 | 81 | 0,4 | 0,1 | 12,2 | 0,9 | 6,3 | 0,3 |
| 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 | Perna de frango assada com arroz primavera e salada de alface | 846 | 201 | 4,8 | 0,8 | 26,6 | 0,2 | 12,3 | 0,4 |
| Sobremesa | Nectarinas | 206 | 49 | 0,1 | 0,0 | 8,7 | 8,7 | 1,4 | 0,0 |

Casa da criança - aquisição de Marcha e transição

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 | Frango desfiado com arroz e cenoura | 805 | 191 | 5,0 | 0,8 | 23,7 | 0,6 | 12,4 | 0,6 |
| 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 com coelho desfiado e salada de alface e beterraba1,3 | 771 | 183 | 5,9 | 1,3 | 18,0 | 1,0 | 13,3 | 0,4 |
| 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 | Arroz de maruca e salada de alface4 | 675 | 160 | 2,9 | 0,4 | 21,6 | 0,3 | 11,4 | 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 | Jardineira de frango6,7 | 435 | 103 | 2,4 | 0,5 | 12,6 | 1,0 | 7,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Abacaxi | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 9,5 | 9,5 | 0,5 | 0,0 |

Casa da criança - aquisição de Marcha e transição

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 | Corvina cozida com batata cozida e legumes cozidos4 | 368 | 87 | 0,3 | 0,1 | 13,6 | 1,0 | 6,6 | 0,3 |
| 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 cozida com batata cozida e brócolos cozidos4 | 342 | 81 | 0,4 | 0,1 | 12,2 | 0,9 | 6,3 | 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 frango desfiado com cenoura e couve | 642 | 152 | 3,5 | 0,6 | 18,8 | 0,8 | 11,0 | 0,4 |
| 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 |

Casa da criança - aquisição de Marcha e transição

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 | Coxas de frango assada com batata cozida e salada de alface, cenoura e couve roxa | 416 | 98 | 1,8 | 0,3 | 13,0 | 0,9 | 7,1 | 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 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 | Cubinhos de peru desfiados com massa e salada de alface e milho1,3 | 898 | 214 | 9,3 | 2,1 | 18,8 | 0,9 | 13,2 | 0,4 |
| 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 | Pescada cozida com cenoura, batata e ovo4 | 391 | 93 | 2,1 | 0,3 | 12,0 | 0,9 | 5,8 | 0,1 |
| Sobremesa | Laranja | 201 | 47 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 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 |

Casa da criança - aquisição de Marcha e transição

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 batata e brócolos4 | 342 | 81 | 0,5 | 0,1 | 12,1 | 0,9 | 6,4 | 0,3 |
| 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, legumes e salada de alface1,3 | 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 cozido 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 bacalhau fresco com cenoura e ervilhas e salada de tomate4 | 562 | 133 | 2,3 | 0,3 | 18,0 | 0,9 | 9,5 | 0,4 |
| Sobremesa | Banana | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |