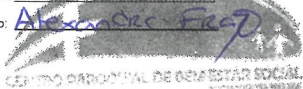




DIAS	SEMANA 1 A 7 DE DEZEMBRO		SEMANA 8 A 14 DE DEZEMBRO		SEMANA 15 A 21 DE DEZEMBRO		SEMANA 22 A 28 DE DEZEMBRO		SEMANA 29 A 31 DE DEZEMBRO	
2ª FEIRA	FERIADO		FERIADO		SOPA: Creme de Curgete PRATO: Bacalhau Cozido com Grão e Ovo ^{3,4} Batata Cozida VEGETARIANO: Salada de Grão com Legumes Batata Cozida HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (cenoura, couve-flor, couve-portuguesa)	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 329 kcal HC: 35g L: 6g P: 29g	SOPA: Caldo-Verde PRATO: Frango Corado Massa Espiral ¹ VEGETARIANO: Massa Siciliana ¹ HORTÍCOLAS: Legumes Salteados (brócolo, cenoura, couve-lombarda)	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 393 kcal HC: 29g L: 17g P: 28g	ENCERRADO	
3ª FEIRA	SOPA: Feijão PRATO: Febra de Porco com Cebolada Massa Esparguete ¹ VEGETARIANO: Ervilhas Salteadas com Legumes Massa Esparguete ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Cebola	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 396 kcal HC: 30g L: 18g P: 22g	SOPA: Espinafres PRATO: Corvina Marinada no Forno ¹ Batata Corada VEGETARIANO: Feijão Catarino com Legumes Assados Batata Corada HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Pepino	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 329 kcal HC: 34g L: 10g P: 23g	SOPA: Cenoura PRATO: Pá de Porco Estufada Massa Esparguete ¹ VEGETARIANO: Favas Guisadas Massa Esparguete ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Beterraba e Cenoura	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 316 kcal HC: 32g L: 10g P: 20g	SOPA: Grão PRATO: Peixe-Espada Grelhado ⁴ Batata Cozida VEGETARIANO: Lasanha de Quinoa HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Milho	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 331 kcal HC: 36g L: 7g P: 27g	ENCERRADO	
4ª FEIRA	SOPA: Creme de Cenoura com Coentros PRATO: Salada Russa ^{3,4} VEGETARIANO: Salada de Feijão Frade, Legumes e Batata Cozida HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Milho	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 297 kcal HC: 34g L: 11g P: 11g	SOPA: Grão com Couve-Coração PRATO: Bife de Peru Grelhado Arroz de Feijão VEGETARIANO: Grão Salteado com Legumes Arroz de Feijão HORTÍCOLAS: Alface, Milho e Cebola	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 300 kcal HC: 34g L: 6g P: 26g	SOPA: Feijão com Hortaliça PRATO: Lulas Recheadas ¹⁴ Arroz Branco VEGETARIANO: Arroz de Açafrão com Ervilhas, Rebentos de Soja e Cogumelos ⁶ HORTÍCOLAS: Legumes Assados (abóbora, brócolo, curgete)	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 370 kcal HC: 51g L: 8g P: 23g	ENCERRADO		ENCERRADO	
5ª FEIRA	SOPA: Canja de Galinha ¹ Creme de Brócolos PRATO: Frango Estufado Arroz de Cenoura VEGETARIANO: Caril de Legumes Arroz de Cenoura HORTÍCOLAS: Legumes Assados (cenoura, couve-flor, curgete)	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 424 kcal HC: 27g L: 18g P: 38g	SOPA: Feijão-Verde PRATO: Abrótea Cozida ⁴ Batata Cozida VEGETARIANO: Legumes à Brás com Lentilhas HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (cenoura, couve-flor, brócolo)	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 223 kcal HC: 31g L: 4g P: 15g	SOPA: Creme de Chuchu PRATO: Empadão de Carne com Lentilhas (aves) ⁷ VEGETARIANO: Empadão de Soja e Ervilhas ⁶ HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Cebola SOBREMESA: Maçã Assada	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 445 kcal HC: 48g L: 15g P: 18g	ENCERRADO			
6ª FEIRA	SOPA: Nabiça PRATO: Paloco com Natas ^{1,4,7} VEGETARIANO: Bolonhesa de Lentilhas Massa Macarrão ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Beterraba e Tomate	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 327 kcal HC: 21g L: 17g P: 22g	SOPA: Cebola (com ovo ³) PRATO: Frango no Forno Massa Espiral ¹ VEGETARIANO: Gratinado de Leguminosas e Legumes Massa Espiral ¹ HORTÍCOLAS: Legumes Salteados (curgete, cenoura, alho-francês)	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 425 kcal HC: 29g L: 19g P: 30g	SOPA: Couve-Flor PRATO: Solha no Forno ⁴ Arroz de Ervilhas VEGETARIANO: Arroz Alegre de Lentilhas HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Milho	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 244 kcal HC: 34g L: 4g P: 15g	ENCERRADO			

As refeições podem conter os seguintes alergénios: 1-Cereais c/glúten; 2-Crustáceos; 3- Ovo; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10- Mostarda; 11-Sésamo; 12-Sulfitos; 13-Tremço; 14- Moluscos
Abreviaturas: HC – Hidratos de Carbono; L – Lipídios; P – Proteína

Elaboração: Nutricionista Tatiana Vitorino (4114N)

Aprovação: 
CENTRO PAROQUIAL DE BEM-ESTAR SOCIAL
Município de Vila Rica

Data: 24 / 11 / 2025

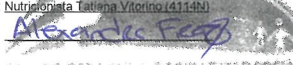
Data: 24/11/2025



DIAS			SEMANA 1 A 7 DE DEZEMBRO		SEMANA 8 A 14 DE DEZEMBRO		SEMANA 15 A 21 DE DEZEMBRO		SEMANA 22 A 28 DE DEZEMBRO		SEMANA 29 A 31 DE DEZEMBRO	
2ª FEIRA	FERIADO		FERIADO		LANCHE DA MANHÃ: Banana	VALOR ENERGÉTICO	LANCHE DA MANHÃ: Abacaxi	VALOR ENERGÉTICO	ENCERRADO			
					LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga de Amendoim e Iogurte de Aromas/Natural ^{1,7}	166 kcal	LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga de Amendoim e Iogurte de Aromas/Natural ^{1,7}	166 kcal				
					LANCHE VEG: Pão com Manteiga de Amendoim e Iogurte Vegetal ^{1,6,8,12}	162 kcal	LANCHE VEG: Pão com Manteiga de Amendoim e Iogurte Vegetal ^{1,6,8,12}	162 kcal				
					REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 kcal	REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 kcal				
3ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ: Pera	VALOR ENERGÉTICO	LANCHE DA MANHÃ: Laranja	VALOR ENERGÉTICO	LANCHE DA MANHÃ: Abacaxi	VALOR ENERGÉTICO	LANCHE DA MANHÃ: Pera	VALOR ENERGÉTICO	ENCERRADO			
	LANCHE DA TARDE: Papa de Aveia e Pera ^{**1,7} / Cereais de Milho ^A com Leite ^{B,7}	150 kcal / 207 kcal	LANCHE DA TARDE: Papa de Aveia e Maçã ^{**1,7} / Cereais de Milho ^A com Leite ^{B,7}	163 kcal / 207 kcal	LANCHE DA TARDE: Papa de Aveia e Pera ^{**1,7} / Cereais de Milho ^A com Leite ^{B,7}	150 kcal / 207 kcal	LANCHE DA TARDE: Papa de Aveia e Maçã ^{**1,7} / Cereais de Milho ^A com Leite ^{B,7}	163 kcal / 207 kcal				
	LANCHE VEG: Cereais de Milho com Bebida Vegetal ^{1,6,8}	164 kcal	LANCHE VEG: Cereais de Milho com Bebida Vegetal ^{1,6,8}	164 kcal	LANCHE VEG: Cereais de Milho com Bebida Vegetal ^{1,6,8}	164 kcal	LANCHE VEG: Cereais de Milho com Bebida Vegetal ^{1,6,8}	164 kcal				
	REFORÇO: Kiwi	53 kcal	REFORÇO: Maçã	94 kcal	REFORÇO: Pera	41 kcal	REFORÇO: Banana	95 kcal				
4ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ: Banana	VALOR ENERGÉTICO	LANCHE DA MANHÃ: Kiwi	VALOR ENERGÉTICO	LANCHE DA MANHÃ: Laranja	VALOR ENERGÉTICO	ENCERRADO		ENCERRADO			
	LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga e Leite ^{B,1,7} /Iogurte Natural ⁷	256 kcal	LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga e Leite ^{B,1,7} /Iogurte Natural ⁷	256 kcal	LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga e Leite ^{B,1,7} /Iogurte Natural ⁷	256 kcal						
	LANCHE VEG: Pão com Doce e Iogurte.Vegetal ^{1,6,8,12}	246 kcal	LANCHE VEG: Pão com Doce e Iogurte Vegetal ^{1,6,8,12}	246 kcal	LANCHE VEG: Pão com Doce e Iogurte Vegetal ^{1,6,8,12}	246 kcal						
	REFORÇO: Tostas Integrais Simple	64 kcal	REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 kcal	REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 kcal						
5ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ: Maçã	VALOR ENERGÉTICO	LANCHE DA MANHÃ: Pera	VALOR ENERGÉTICO	LANCHE DA MANHÃ: Maçã	VALOR ENERGÉTICO	ENCERRADO					
	LANCHE DA TARDE: Tostas Integrais Simples com Iogurte de Aromas ^{1,7} / Natural ^{**7}	237 kcal	LANCHE DA TARDE: Tostas Integrais Simples com Iogurte de Aromas ^{1,7} / Natural ^{**7}	237 kcal	LANCHE DA TARDE: Tostas Integrais Simples com Iogurte de Aromas ^{1,7} / Natural ^{**7}	237 kcal						
	LANCHE VEG: Tostas Integrais Simples com Iogurte Vegetal ^{1,6,8}	234 kcal	LANCHE VEG: Tostas Integrais Simples com Iogurte Vegetal ^{1,6,8}	234 kcal	LANCHE VEG: Tostas Integrais Simples com Iogurte Vegetal ^{1,6,8}	234 kcal						
	REFORÇO: Pera	41 kcal	REFORÇO: Maçã	54 kcal	REFORÇO: Pera	41 kcal						
6ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ: Abacaxi	VALOR ENERGÉTICO	LANCHE DA MANHÃ: Clementina	VALOR ENERGÉTICO	LANCHE DA MANHÃ: Uva	VALOR ENERGÉTICO	ENCERRADO					
	LANCHE DA TARDE: Cereais de Milho ^A com Leite ^{B,7} / Pão com Queijo e Leite ^{1,7}	207 kcal / 229 kcal	LANCHE DA TARDE: Cereais de Milho ^A com Leite ^{B,7} / Pão com Queijo e Leite ^{1,7}	207 kcal / 229 kcal	LANCHE DA TARDE: Cereais de Milho ^A com Leite ^{B,7} / Pão com Queijo e Leite ^{1,7}	207 kcal / 229 kcal						
	LANCHE VEG: Pão com Marmelada e Bebida Vegetal ^{1,6,8,12}	208 kcal	LANCHE VEG: Pão com Marmelada e Bebida Vegetal ^{1,6,8,12}	208 kcal	LANCHE VEG: Pão com Marmelada e Bebida Vegetal ^{1,6,8,12}	208 kcal						
	REFORÇO: Maçã	54 kcal	REFORÇO: Pera	41 kcal	REFORÇO: Maçã	54 kcal						

As refeições podem conter os seguintes alergénios: 1-Cereais c/glúten; 2-Crustáceos; 3- Ovo; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10- Mostarda; 11-Sésamo; 12-Sulfitos; 13-Tremoço; 14- Moluscos
Legenda: * - Sala 1 ano, ** - Creche | A - Sem Açúcar, B - Meio-Gordo

Elaboração: Nutricionista Tatiana Vitorino (4114N)

Aprovação: 

Data: 24 / 11 / 2025

Data: 24/11/2025