



DATA: 06 a 10 de Novembro de 2023

INFANTÁRIO

Segunda			VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Bebés	Sopa	Sopa de cenoura com galinha	152	4,1	27,7	3,6
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de cenoura	144	3,1	25,2	3,1
	Prato	Peru estufado com cotovelinhos e feijão-verde cozido ¹	303	16,0	32,4	11,7
	Vegetariano	Cotovelinhos com Alho francês, lentilhas e cenoura e feijão-verde cozido	287	15,7	30,4	9,7
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com pão com manteiga ^{1,7} / Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Terça			VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Bebés	Sopa	Sopa de feijão-verde com borrego	168	4,8	28,7	5,2
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papas Nutribén ^{1,7}	98,1	0,9	25,1	1,2
1 / 2 Anos	Sopa	Sopa de feijão-verde	145	3,2	25,3	3,1
	Prato	Pescada no forno com arroz branco e brócolos ⁴	270	20,2	36,2	4,5
	Vegetariano	Estufado de Legumes com arroz de feijão catarino	262	18,7	32,1	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com pão com queijo ^{1,7} / Papa Cerelac ^{1,7}	188,3	15,3	30,5	5,7
Quarta			VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Bebés	Sopa	Sopa de Alho francês com peru	149	4,2	28,0	4,2
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de Alho francês	144	3,1	25,1	3,1
	Prato	Carne de vaca estufada com macarrão e cenoura cozida ¹	269	23,8	29,1	6,0
	Vegetariano	Estufado de Feijão branco com espinafres, cenoura e macarrão	258	20,7	25,4	5,2
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com pão com manteiga ^{1,7} / Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Quinta			VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Bebés	Sopa	Sopa de Abóbora com galinha	149	3,9	27,3	4,7
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papas Nutribén ^{1,7}	98,1	0,9	25,1	1,2
1 / 2 Anos	Sopa	Sopa de Abóbora	145	3,3	25,3	3,1
	Prato	Salada de pescada com batata, cenoura e brócolos ^{3,4}	259	21,6	39,2	1,5
	Vegetariano	Salada de feijão-frade com ovo, batata, cenoura e brócolos ⁴	231	18,7	33,0	1,5
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com pão com queijo ^{1,7} / Papa Nutribén ^{1,7} /Nestum ^{1,7}	188,3	15,3	30,5	5,7
Sexta			VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Bebés	Sopa	Sopa de Alface com peru	167	3,8	28,2	4,0
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Sopa de Alface	152	3,7	26,5	3,1
	Prato	Frango estufado com macarronete e mix de legumes (cenoura, ervilhas e milho) ^{1,3,7}	245	18,5	27,5	13,8
	Vegetariano	Estufado de Grão com macarronete e legumes	237	17,8	25,0	12,1
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com bolachas ^{1,7} / Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	176,5	7,3	24,2	32,3

5

**Legenda:** VE (Kcal)- Valor energético; Prot.(g)- Proteína; HC (g) – Hidratos de Carbono; Líp.(g) - Lípidos

Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

Legenda Alergênicos: 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.



DATA: 13 a 17 de Novembro de 2023

INFANTÁRIO

Segunda			VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Bebés	Sopa	Sopa de cenoura com galinha	152	4,1	27,7	3,6
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de cenoura	144	3,1	25,2	3,1
	Prato	Pescada cozida com arroz branco e feijão verde cozido ⁴	267	19,3	37,0	4,2
	Vegetariano	Empadão de arroz com legumes (alho francês, feijão verde e cenoura)	259	17,5	30,8	3,8
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com pão com manteiga ^{1,7} / Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Terça			VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Bebés	Sopa	Sopa de feijão-verde com borrego	168	4,8	28,7	5,2
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papas Nutribén ^{1,7}	98,1	0,9	25,1	1,2
1 / 2 Anos	Sopa	Sopa de feijão-verde	145	3,2	25,3	3,1
	Prato	Esparguete à Bolonesa ^{1,3,7,8}	295	21,7	32,1	8,4
	Vegetariano	Bolonhesa Vegetariana (lentilhas, feijão-verde e cenoura)	278	19,8	25,9	7,2
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com pão com queijo ^{1,7} / Papa Cerelac ^{1,7}	188,3	15,3	30,5	5,7
Quarta			VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Bebés	Sopa	Sopa de Alho francês com peru	149	4,2	28,0	4,2
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de Alho francês	144	3,1	25,1	3,1
	Prato	Pescada no forno com arroz de cenoura e brócolos cozidos ⁴	258	17,4	31,8	4,3
	Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz de cenoura e brócolos cozidos	238	16,8	26,9	4,0
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com pão com manteiga ^{1,7} / Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Quinta			VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Bebés	Sopa	Sopa de Abóbora com galinha	149	3,9	27,3	4,7
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papas Nutribén ^{1,7}	98,1	0,9	25,1	1,2
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de Abóbora	146	3,2	25,1	3,7
	Prato	Massa de frango e cenoura cozida ^{1,7}	271	22,6	36,2	3,5
	Vegetariano	Massada de grão com legumes (cenoura, brócolos e alho francês)	269	21,8	32,0	3,5
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com pão com queijo ^{1,7} / Papa Nutribén ^{1,7} /Nestum ^{1,7}	188,3	15,3	30,5	5,7
Sexta			VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Bebés	Sopa	Sopa de Alface com peru	167	3,8	28,2	4,0
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Sopa de Alface	152	3,7	26,5	3,1
	Prato	Salada de pescada cozida com batata cozida, cenoura e couve-flor ⁴	355	21,5	30,5	15,8
	Vegetariano	Legumes assados (cenoura e brócolos) no forno com batata assada e feijão	312	17,4	28,4	12,4
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com bolachas ^{1,7} / Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	176,5	7,3	24,2	32,3

6

**Legenda:** VE (Kcal)- Valor energético; Prot.(g)- Proteína; HC (g) – Hidratos de Carbono; Líp.(g) - Lípidos

Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

Legenda Alergênicos: 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremeço; 14- Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.



DATA: 20 a 24 de Novembro de 2023

INFANTÁRIO

Segunda			VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Bebés	Sopa	Sopa de cenoura com galinha	152	4,1	27,7	3,6
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de cenoura	144	3,1	25,2	3,1
	Prato	Peru estufado com cenoura e ervilhas e macarronete ^{1,3,7}	339	24,9	32,3	11,8
	Vegetariano	Guisado de lentilhas com cenoura, ervilhas e macarronete	301	20,7	22,4	8,5
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com pão com manteiga ^{1,7} / Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Terça			VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Bebés	Sopa	Sopa de feijão-verde com borrego	168	4,8	28,7	5,2
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papas Nutribén ^{1,7}	98,1	0,9	25,1	1,2
1 / 2 Anos	Sopa	Sopa de feijão-verde	145	3,2	25,3	3,1
	Prato	Salada de pescada com batata, cenoura e brócolos ^{3,4}	274	20,1	36,0	6,0
	Vegetariano	Salada de feijão frade com ovo, batata, cenoura e ervilhas	258	19,4	32,0	4,2
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com pão com queijo ^{1,7} / Papa Cerelac ^{1,7}	188,3	15,3	30,5	5,7
Quarta			VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Bebés	Sopa	Sopa de Alho francês com peru	149	4,2	28,0	4,2
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de Alho francês	144	3,1	25,1	3,1
	Prato	Frango com massa espiral e couve flor ¹	356	22,4	29,0	16,4
	Vegetariano	Legumes estufados (brócolos e cenoura) com massa espiral e grão estufado	320	18,7	21,4	14,2
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com pão com manteiga ^{1,7} / Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Quinta			VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Bebés	Sopa	Sopa de Abóbora com galinha	149	3,9	27,3	4,7
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papas Nutribén ^{1,7}	98,1	0,9	25,1	1,2
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de Abóbora	146	3,2	25,1	3,7
	Prato	Arroz de peixe com cenoura cozida ⁴	304	17,7	39,2	8,0
	Vegetariano	Guisado de legumes com arroz de feijão catarino	285	14,5	35,0	7,5
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com pão com queijo ^{1,7} / Papa Nutribén ^{1,7} / Nestum ^{1,7}	188,3	15,3	30,5	5,7
Sexta			VE (kcal)	Prot. (g)	HC (g)	Líp. (g)
Bebés	Sopa	Sopa de Alface com peru	167	3,8	28,2	4,0
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Sopa de Alface	152	3,7	26,5	3,1
	Prato	Massinha de vitela com e feijão-verde ¹	323	25,3	32,4	9,9
	Vegetariano	Almondegas de lentilhas com massinha e feijão-verde	312	22,4	31,0	8,7
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	iogurte com bolachas ^{1,7} / Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	176,5	7,3	24,2	32,3

7



Legenda: VE (Kcal)- Valor energético; Prot.(g)- Proteína; HC (g) – Hidratos de Carbono; Líp.(g) - Lípidos

Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

Legenda Alergênicos: 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.



DATA: 27 de Novembro a 01 de Dezembro 2023

INFANTÁRIO

Segunda			VE(Kcal)	Prot(g)	HC(g)	Líp.(g)
Bebés	Sopa	Sopa de cenoura com galinha	152	4,1	27,7	3,6
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de logurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de cenoura	144	3,1	25,2	3,1
	Prato	Arroz de peixe (pescada) e feijão-verde ⁴	435	19,7	35,6	24,3
	Vegetariano	Arroz de lentilhas com legumes estufados (cenoura e couve-flor)	389	17,0	32,1	22,7
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	logurte com pão com manteiga ^{1,7} / Papa de logurte com fruta batida ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Terça			VE(Kcal)	Prot(g)	HC(g)	Líp.(g)
Bebés	Sopa	Sopa de feijão-verde com borrego	168	4,8	28,7	5,2
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papas Nutribén ^{1,7}	98,1	0,9	25,1	1,2
1 / 2 Anos	Sopa	Sopa de feijão-verde	145	3,2	25,3	3,1
	Prato	Frango com massa e cenoura cozida ^{1,7}	256	16,3	35,8	6,3
	Vegetariano	Tortilha de batata, ervilhas, feijão verde e cenoura ⁷	358	23,2	36,2	18,5
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	logurte com pão com queijo ^{1,7} / Papa Cerelac ^{1,7}	188,3	15,3	30,5	5,7
Quarta			VE(Kcal)	Prot(g)	HC(g)	Líp.(g)
Bebés	Sopa	Sopa de Alho francês com peru	149	4,2	28,0	4,2
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida ^{1,7}	96,2	0,4	22,6	0,8
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de Alho francês	144	3,1	25,1	3,1
	Prato	Pescada com batata, brocolos e cenoura ^{1,4}	256	16,3	35,8	6,3
	Vegetariano	Estufado de grão com tomate, espinafres e massinhas	247	14,5	30,4	5,7
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	logurte com pão com manteiga ^{1,7} / Papa de logurte com fruta batida ^{1,7}	165	3,4	30,5	3,2
Quinta			VE(Kcal)	Prot(g)	HC(g)	Líp.(g)
Bebés	Sopa	Sopa de Abóbora com galinha	149	3,9	27,3	4,7
	Sobremesa	Fruta Batida	93,2	0,39	22,4	0,65
	Lanche	Papas Nutribén ^{1,7}	98,1	0,9	25,1	1,2
1 / 2 Anos	Sopa	Creme de Abóbora	146	3,2	25,1	3,7
	Prato	Peru estufado com arroz branco	363	25,8	51,2	5,4
	Vegetariano	Empadão Vegetariano (cenoura, alho frances, courgetes e ervilhas)	324	20,7	48,7	4,3
	Sobremesa	Fruta da época	41	1,1	8,6	0,2
	Lanche	logurte com pão com queijo ^{1,7} / Papa Nutribén ^{1,7} /Nestum ^{1,7}	188,3	15,3	30,5	5,7
Sexta			VE(Kcal)	Prot(g)	HC(g)	Líp.(g)
FERIADO						



Legenda: VE (Kcal)- Valor energético; Prot.(g)- Proteína; HC (g) – Hidratos de Carbono; Líp.(g) - Lípidos

Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

Legenda Alergênicos: 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.



Legenda: VE (Kcal)- Valor energético; Prot.(g)- Proteína; HC (g) – Hidratos de Carbono; Líp.(g) - Lípidos

Informação Nutricional com base na Tabela da composição de alimentos: INSRJ Centro de Segurança Alimentar e Nutrição, 2007.

Legenda Alergênicos: 1- Cereais que contêm glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixes; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são totalmente inofensivos.