

SEMANA 7 A 11 ABRIL 2025

Segunda-Feira

| | | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|---------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| BEBÉS | Sopa | Sopa de cenoura com galinha | 236 | 55 | 1,0 | 0,1 | 6,9 | 1,9 | 4,0 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta batida | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | Papa de iogurte com fruta batida ⁷ | 218 | 52 | 1,3 | 0,6 | 6,5 | 6,5 | 2,9 | 0,1 |
| ½ ANOS | Sopa | Creme de cenoura | 321 | 76 | 4,2 | 0,6 | 7,5 | 2,0 | 1,5 | 0,2 |
| | Prato | Pescada cozida com arroz de alho francês e salsa ⁴ | 1000 | 237 | 5,1 | 0,7 | 39,9 | 0,5 | 7,2 | 0,1 |
| | Vegetariana | Lentilhas salteadas com alho francês e beringela com arroz branco e salsa ^{1,6,8,11} | 696 | 166 | 3,6 | 0,5 | 26,8 | 1,0 | 4,8 | 0,2 |
| | Salada_legumes | Beterraba aos cubos | 85 | 17 | 0,0 | 0,0 | 1,7 | 1,7 | 1,7 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | Iogurte com tortilhas de arroz ^{1,6,7} | 381 | 90 | 1,9 | 0,9 | 13,1 | 4,5 | 4,6 | 0,4 |
| | Lanche | Papa de iogurte com fruta batida ⁷ | 218 | 52 | 1,3 | 0,6 | 6,5 | 6,5 | 2,9 | 0,1 |

Terça-Feira

| | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|---------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| BEBÉS | Sopa | Sopa de feijão verde com borrego | 221 | 53 | 1,2 | 0,2 | 6,9 | 2,0 | 2,7 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta batida | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | Papa 0% açúcar multicereais ^{1,7} | 336 | 80 | 1,8 | 1,0 | 11,8 | 4,6 | 3,9 | 0,1 |
| ½ ANOS | Sopa | Sopa de feijão verde | 303 | 72 | 3,8 | 0,5 | 7,1 | 2,1 | 1,5 | 0,2 |
| | Prato | Rancho de vitela com macarronete, grão e cenoura ¹ | 546 | 131 | 7,9 | 1,9 | 7,3 | 1,4 | 6,7 | 0,3 |
| | Vegetariana | Rancho vegetariano com massa, cenoura e lombardo ¹ | 447 | 107 | 4,6 | 0,7 | 10,9 | 1,0 | 4,0 | 0,4 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | Iogurte com pão de mistura e queijo ^{1,7} | 442 | 105 | 2,9 | 1,6 | 12,9 | 4,2 | 6,2 | 0,3 |
| | Lanche | Papa de aveia com fruta ^{1,6,7,8,11} | 560 | 132 | 2,4 | 0,8 | 21,4 | 6,4 | 5,3 | 0,0 |
| | Lanche | Papa com 40% menos açúcares ^{11,7} | 438 | 104 | 2,2 | 1,0 | 16,2 | 4,8 | 4,2 | 0,1 |

Quarta-Feira

| | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| BEBÉS | Sopa | Sopa de alho francês com peru | 187 | 44 | 1,0 | 0,1 | 6,9 | 1,6 | 1,4 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta batida | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | Papa de iogurte com fruta batida ⁷ | 218 | 52 | 1,3 | 0,6 | 6,5 | 6,5 | 2,9 | 0,1 |
| ½ ANOS | Sopa | Creme de alho francês | 295 | 70 | 4,1 | 0,5 | 6,7 | 1,5 | 1,3 | 0,1 |
| | Prato | Bacalhau fresco no forno com batata e brócolos ⁴ | 478 | 114 | 5,4 | 0,7 | 10,4 | 0,8 | 5,6 | 0,8 |
| | Vegetariana | Batata e legumes (brócolos, cenoura e pimento) assados no forno e feijão branco estufado | 353 | 83 | 2,2 | 0,3 | 11,3 | 1,4 | 3,0 | 0,3 |
| | Salada_legumes | Milho | 1026 | 244 | 3,1 | 0,6 | 45,2 | 0,0 | 6,7 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | Iogurte com bolo de maçã (sem adição de açúcar) ^{1,3,6,7,11} | 383 | 91 | 2,7 | 1,0 | 10,6 | 5,4 | 5,2 | 0,1 |
| | Lanche | Papa de iogurte com fruta batida ⁷ | 218 | 52 | 1,3 | 0,6 | 6,5 | 6,5 | 2,9 | 0,1 |

Quinta-Feira

| | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| BEBÉS | Sopa | Sopa de abóbora com vitela | 264 | 63 | 2,5 | 0,7 | 6,0 | 1,4 | 3,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta batida | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | Papa 0% açúcar multicereais e frutas ^{1,7} | 335 | 80 | 1,7 | 1,0 | 11,8 | 4,8 | 3,9 | 0,1 |
| ½ ANOS | Sopa | Creme de abóbora | 291 | 70 | 4,0 | 0,5 | 6,6 | 1,5 | 1,4 | 0,1 |
| | Prato | Peru estufado com arroz e curgete | 750 | 178 | 3,6 | 0,6 | 28,8 | 0,8 | 6,8 | 0,1 |
| | Vegetariana | Estufado de lentilhas com abóbora e couve-flor com arroz de cenoura ^{1,6,8,11} | 794 | 188 | 3,4 | 0,5 | 33,0 | 0,9 | 5,0 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | Leite com pão de mistura e queijo ^{1,7} | 350 | 83 | 2,4 | 1,4 | 10,3 | 4,4 | 4,9 | 0,2 |
| | Lanche | Papa multifrutos ⁷ | 455 | 108 | 3,1 | 1,0 | 15,3 | 8,2 | 4,7 | 0,1 |
| | Lanche | Papa de cereais com mel ^{1,7} | 424 | 100 | 1,6 | 0,8 | 16,7 | 7,1 | 4,3 | 0,1 |

Sexta-Feira

| | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------|---------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| BEBÉS | Sopa | Sopa de alface com peru | 231 | 55 | 1,0 | 0,1 | 6,7 | 1,6 | 4,0 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta batida | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | Papa de iogurte com fruta batida ⁷ | 218 | 52 | 1,3 | 0,6 | 6,5 | 6,5 | 2,9 | 0,1 |
| ½ ANOS | Sopa | Sopa de alface | 203 | 48 | 1,0 | 0,1 | 7,5 | 1,8 | 1,5 | 0,2 |
| | Prato | Massada de salmão e cenoura cozida ^{1,3,4} | 447 | 107 | 7,0 | 1,2 | 6,4 | 1,4 | 3,8 | 0,3 |
| | Vegetariana | Arroz de abóbora estufada com brócolos e ervilhas de tomatada | 736 | 174 | 3,5 | 0,5 | 30,1 | 1,2 | 4,0 | 0,1 |
| | Salada_legumes | Tomate | 94 | 24 | 0,5 | 0,0 | 3,3 | 3,3 | 0,9 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | Iogurte com trigo puff ^{1,7} | 365 | 87 | 1,8 | 0,9 | 11,4 | 4,6 | 5,2 | 0,1 |
| | Lanche | Papa de iogurte com fruta batida ⁷ | 218 | 52 | 1,3 | 0,6 | 6,5 | 6,5 | 2,9 | 0,1 |

VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (1) Cereais que contêm glúten., (2) Crustáceos, (3) Ovos, (4) Peixes, (5) Amendoads, (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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

SEMANA 14 A 18 DE ABRIL DE 2025

| | | | VE | VE | Lip. | AG | HC | Açúcar | Prot. | Sal | |
|----------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|--------|------|--------|-------|-----|--|
| | | | KJ | kcal | g | Sat. g | g | g | g | g | |
| Segunda-Feira | | | | | | | | | | | |
| BEBÉS | Sopa | Sopa de cenoura com galinha | 236 | 55 | 1,0 | 0,1 | 6,9 | 1,9 | 4,0 | 0,1 | |
| | Sobremesa | Fruta batida | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 | |
| | Lanche | Papa de iogurte com fruta batida ⁷ | 218 | 52 | 1,3 | 0,6 | 6,5 | 6,5 | 2,9 | 0,1 | |
| ½ ANOS | Sopa | Creme de cenoura | 321 | 76 | 4,2 | 0,6 | 7,5 | 2,0 | 1,5 | 0,2 | |
| | Prato | Peru estufado com espinafres e milho com batata corada | 566 | 134 | 3,2 | 0,5 | 18,3 | 0,8 | 7,0 | 0,1 | |
| | Vegetariana | Salada quente de lentilhas, nabo, repolho e abóbora com batata corada ^{1,6,8,11} | 461 | 110 | 4,0 | 0,5 | 13,3 | 1,1 | 3,9 | 0,2 | |
| | Sobremesa | Fruta da época | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 | |
| | Lanche | Iogurte com tortilhas de arroz ^{1,6,7} | 381 | 90 | 1,9 | 0,9 | 13,1 | 4,5 | 4,6 | 0,4 | |
| | Lanche | Papa de iogurte com fruta batida ⁷ | 218 | 52 | 1,3 | 0,6 | 6,5 | 6,5 | 2,9 | 0,1 | |
| Terça-Feira | | | | | | | | | | | |
| BEBÉS | Sopa | Sopa de feijão verde com borrego | 221 | 53 | 1,2 | 0,2 | 6,9 | 2,0 | 2,7 | 0,2 | |
| | Sobremesa | Fruta batida | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 | |
| | Lanche | Papa 0% açúcar multicereais ^{1,7} | 336 | 80 | 1,8 | 1,0 | 11,8 | 4,6 | 3,9 | 0,1 | |
| ½ ANOS | Sopa | Sopa de feijão verde | 303 | 72 | 3,8 | 0,5 | 7,1 | 2,1 | 1,5 | 0,2 | |
| | Prato | Pescada cozida com arroz de tomate e brócolos cozidos ⁴ | 821 | 195 | 4,2 | 0,6 | 32,6 | 0,9 | 6,0 | 0,1 | |
| | Vegetariana | Panadinhos de grão com arroz de tomate e brócolos cozidos ¹ | 1089 | 258 | 4,5 | 0,6 | 46,2 | 0,8 | 6,6 | 0,2 | |
| | Salada_legumes | Pepino com orégãos | 85 | 27 | 0,0 | 0,0 | 2,7 | 2,7 | 1,1 | 0,0 | |
| | Sobremesa | Fruta da época | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 | |
| | Lanche | Iogurte com pão de mistura e queijo ^{1,7} | 442 | 105 | 2,9 | 1,6 | 12,9 | 4,2 | 6,2 | 0,3 | |
| Lanche | Papa com 40% menos açúcares ^{1,7} | 438 | 104 | 2,2 | 1,0 | 16,2 | 4,8 | 4,2 | 0,1 | | |
| Quarta-Feira | | | | | | | | | | | |
| BEBÉS | Sopa | Sopa de alho francês com peru | 187 | 44 | 1,0 | 0,1 | 6,9 | 1,6 | 1,4 | 0,1 | |
| | Sobremesa | Fruta batida | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 | |
| | Lanche | Papa de iogurte com fruta batida ⁷ | 218 | 52 | 1,3 | 0,6 | 6,5 | 6,5 | 2,9 | 0,1 | |
| ½ ANOS | Sopa | Creme de alho francês | 295 | 70 | 4,1 | 0,5 | 6,7 | 1,5 | 1,3 | 0,1 | |
| | Prato | Jardineira de frango | 358 | 86 | 4,3 | 0,6 | 6,4 | 1,7 | 4,2 | 0,1 | |
| | Vegetariana | Jardineira vegetariana (ervilhas) | 345 | 82 | 3,2 | 0,4 | 9,0 | 1,8 | 2,5 | 0,1 | |
| | Sobremesa | Fruta da época | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 | |
| | Lanche | Iogurte com bolo de cenoura (sem adição de açúcar) ^{1,3,6,7,11} | 370 | 88 | 2,7 | 1,0 | 9,9 | 4,7 | 5,3 | 0,1 | |
| | Lanche | Papa de iogurte com fruta batida ⁷ | 218 | 52 | 1,3 | 0,6 | 6,5 | 6,5 | 2,9 | 0,1 | |
| Quinta-Feira | | | | | | | | | | | |
| BEBÉS | Sopa | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Lanche | | | | | | | | | | |
| ½ ANOS | Sopa | | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | | |
| | Vegetariana | | | | | | | | | | |
| | Salada_legumes | FECHADO | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Lanche | | | | | | | | | | |
| Sexta-Feira | | | | | | | | | | | |
| BEBÉS | Sopa | | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Lanche | | | | | | | | | | |
| ½ ANOS | Sopa | | | | | | | | | | |
| | Prato | | | | | | | | | | |
| | Vegetariana | FERIADO | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | | |
| | Lanche | | | | | | | | | | |
| | Lanche | | | | | | | | | | |

VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

SEMANA 21 A 25 ABRIL 2025

Segunda-Feira

| | | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|---------------|----------------|---------|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| BEBÉS | Sopa | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Lanche | | | | | | | | | |
| ½ ANOS | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | FECHADO | | | | | | | | |
| | Vegetariana | | | | | | | | | |
| | Salada_legumes | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Lanche | | | | | | | | | |

Terça-Feira

| | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|-----------------------------------------------------------|------|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| BEBÉS | Sopa | Sopa de feijão verde com borrego | 221 | 53 | 1,2 | 0,2 | 6,9 | 2,0 | 2,7 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta batida | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | Papa 0% açúcar multicereais ^{1,7} | 336 | 80 | 1,8 | 1,0 | 11,8 | 4,6 | 3,9 | 0,1 |
| ½ ANOS | Sopa | Sopa de feijão verde | 303 | 72 | 3,8 | 0,5 | 7,1 | 2,1 | 1,5 | 0,2 |
| | Prato | Carne de vaca guisada com arroz branco e brócolos cozidos | 1163 | 277 | 8,7 | 2,1 | 40,1 | 0,2 | 8,9 | 0,1 |
| | Vegetariana | Hambúrguer de feijão com arroz branco e brócolos cozidos | 1028 | 244 | 4,1 | 0,6 | 40,1 | 1,1 | 9,1 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | logurte com pão de mistura e queijo ^{1,7} | 442 | 105 | 2,9 | 1,6 | 12,9 | 4,2 | 6,2 | 0,3 |
| | Lanche | Papa com 40% menos açúcares ^{1,7} | 438 | 104 | 2,2 | 1,0 | 16,2 | 4,8 | 4,2 | 0,1 |
| | Lanche | Papa de aveia com fruta ^{1,6,7,8,11} | 560 | 132 | 2,4 | 0,8 | 21,4 | 6,4 | 5,3 | 0,0 |

Quarta-Feira

| | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| BEBÉS | Sopa | Sopa de alho francês com peru | 187 | 44 | 1,0 | 0,1 | 6,9 | 1,6 | 1,4 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta batida | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | Papa de iogurte com fruta batida ⁷ | 218 | 52 | 1,3 | 0,6 | 6,5 | 6,5 | 2,9 | 0,1 |
| ½ ANOS | Sopa | Creme de alho francês | 295 | 70 | 4,1 | 0,5 | 6,7 | 1,5 | 1,3 | 0,1 |
| | Prato | Bacalhau fresco cozido com batata, cenoura e ervilhas cozidas ⁴ | 401 | 96 | 4,7 | 0,6 | 7,1 | 1,8 | 5,1 | 0,8 |
| | Vegetariana | Empadão de lentilhas e legumes (curgete, cenoura e alho francês) ^{1,6,8,11} | 398 | 95 | 3,2 | 0,4 | 11,5 | 1,4 | 3,6 | 0,2 |
| | Salada_legumes | Tomate | 96 | 19 | 0,0 | 0,0 | 3,8 | 3,4 | 1,0 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | logurte com panquecas de aveia e banana ^{1,6,7,11} | 392 | 92 | 2,1 | 1,0 | 12,3 | 5,5 | 4,9 | 0,1 |
| | Lanche | Papa de iogurte com fruta batida ⁷ | 218 | 52 | 1,3 | 0,6 | 6,5 | 6,5 | 2,9 | 0,1 |

Quinta-Feira

| | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|--------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| BEBÉS | Sopa | Sopa de abóbora com vitela | 264 | 63 | 2,5 | 0,7 | 6,0 | 1,4 | 3,6 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta batida | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | Papa 0% açúcar multicereais e frutas ^{1,7} | 335 | 80 | 1,7 | 1,0 | 11,8 | 4,8 | 3,9 | 0,1 |
| ½ ANOS | Sopa | Creme de abóbora | 291 | 70 | 4,0 | 0,5 | 6,6 | 1,5 | 1,4 | 0,1 |
| | Prato | Frango estufado com couve coração e massinhas ^{1,3} | 356 | 85 | 3,9 | 0,6 | 6,3 | 1,3 | 5,5 | 0,2 |
| | Vegetariana | Guisado de grão com massinhas e couve coração ¹ | 387 | 92 | 3,9 | 0,6 | 9,8 | 1,4 | 3,5 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | Leite com pão de mistura e queijo ^{1,7} | 350 | 83 | 2,4 | 1,4 | 10,3 | 4,4 | 4,9 | 0,2 |
| | Lanche | Papa multifrutos ⁷ | 455 | 108 | 3,1 | 1,0 | 15,3 | 8,2 | 4,7 | 0,1 |
| | Lanche | Papa de cereais com mel ^{1,7} | 424 | 100 | 1,6 | 0,8 | 16,7 | 7,1 | 4,3 | 0,1 |

Sexta-Feira

| | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| BEBÉS | Sopa | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Lanche | | | | | | | | | |
| ½ ANOS | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | FERIADO | | | | | | | | |
| | Vegetariana | | | | | | | | | |
| | Salada_legumes | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Lanche | | | | | | | | | |

VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

SEMANA 28 ABRIL A 2 MAIO 2025

Segunda-Feira

| | | | VE kJ | VE kcal | Lip. g | AG Sat. g | HC g | Açúcar g | Prot. g | Sal g |
|---------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------|------------|-----------|-----------------|---------|-------------|------------|----------|
| BEBÉS | Sopa | Sopa de cenoura com galinha | 236 | 55 | 1,0 | 0,1 | 6,9 | 1,9 | 4,0 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta batida | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | Papa de iogurte com fruta batida ⁷ | 218 | 52 | 1,3 | 0,6 | 6,5 | 6,5 | 2,9 | 0,1 |
| ½ ANOS | Sopa | Creme de cenoura | 321 | 76 | 4,2 | 0,6 | 7,5 | 2,0 | 1,5 | 0,2 |
| | Prato | Peru estufado com esmagada de batata e ervilhas cozidas | 434 | 103 | 3,8 | 0,6 | 9,2 | 1,1 | 6,5 | 0,1 |
| | Vegetariana | Alho francês, lentilhas e cenoura com esmagada de batata ^{1,6,8,11} | 465 | 112 | 3,9 | 0,5 | 13,5 | 1,4 | 4,0 | 0,2 |
| | Salada_legumes | pepino | 72 | 22 | 0,0 | 0,0 | 0,7 | 0,7 | 1,4 | 0,0 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | logurte com tortilhas de arroz ^{1,6,7} | 381 | 90 | 1,9 | 0,9 | 13,1 | 4,5 | 4,6 | 0,4 |
| Lanche | Papa de iogurte com fruta batida ⁷ | 218 | 52 | 1,3 | 0,6 | 6,5 | 6,5 | 2,9 | 0,1 | |

Terça-Feira

| | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|------|------|------|-----|-----|
| BEBÉS | Sopa | Sopa de feijão verde com borrego | 221 | 53 | 1,2 | 0,2 | 6,9 | 2,0 | 2,7 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta batida | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | Papa 0% açúcar multicereais ^{1,7} | 336 | 80 | 1,8 | 1,0 | 11,8 | 4,6 | 3,9 | 0,1 |
| ½ ANOS | Sopa | Sopa de feijão verde | 303 | 72 | 3,8 | 0,5 | 7,1 | 2,1 | 1,5 | 0,2 |
| | Prato | Pescada no forno com arroz branco e brócolos ⁴ | 879 | 208 | 4,5 | 0,6 | 34,7 | 0,5 | 6,5 | 0,2 |
| | Vegetariana | Ervilhas salteadas com cenoura, arroz branco e brócolos cozidos | 750 | 178 | 3,6 | 0,5 | 30,5 | 1,2 | 4,1 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | logurte com pão de mistura e queijo ^{1,7} | 442 | 105 | 2,9 | 1,6 | 12,9 | 4,2 | 6,2 | 0,3 |
| | Lanche | Papa com 40% menos açúcares ^{1,7} | 438 | 104 | 2,2 | 1,0 | 16,2 | 4,8 | 4,2 | 0,1 |
| Lanche | Papa de aveia e fruta ^{1,6,7,8,11} | 560 | 132 | 2,4 | 0,8 | 21,4 | 6,4 | 5,3 | 0,0 | |

Quarta-Feira

| | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| BEBÉS | Sopa | Sopa de alho francês com peru | 187 | 44 | 1,0 | 0,1 | 6,9 | 1,6 | 1,4 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta batida | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | Papa de iogurte com fruta batida ⁷ | 218 | 52 | 1,3 | 0,6 | 6,5 | 6,5 | 2,9 | 0,1 |
| ½ ANOS | Sopa | Creme de alho francês | 295 | 70 | 4,1 | 0,5 | 6,7 | 1,5 | 1,3 | 0,1 |
| | Prato | Carne de vaca estufada com macarrão e cenoura cozida ¹ | 473 | 114 | 8,1 | 1,9 | 4,0 | 1,7 | 5,6 | 0,3 |
| | Vegetariana | Feijão-frade estufado em tomate com macarrão e cenoura cozida ¹ | 376 | 90 | 3,5 | 0,5 | 10,0 | 1,5 | 3,4 | 0,4 |
| | Salada_legumes | tomate | 83 | 20 | 0,0 | 0,0 | 2,4 | 2,4 | 1,2 | 0,1 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | logurte com bolo de laranja (sem adição de açúcar) ^{1,3,6,7,11} | 375 | 89 | 2,6 | 1,0 | 10,2 | 5,1 | 5,2 | 0,1 |
| Lanche | Papa de iogurte com fruta batida ⁷ | 218 | 52 | 1,3 | 0,6 | 6,5 | 6,5 | 2,9 | 0,1 | |

Quinta-Feira

| | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|---------|--|--|--|--|--|--|--|--|
| BEBÉS | Sopa | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Lanche | | | | | | | | | |
| ½ ANOS | Sopa | | | | | | | | | |
| | Prato | FERIADO | | | | | | | | |
| | Vegetariana | | | | | | | | | |
| | Sobremesa | | | | | | | | | |
| | Lanche | | | | | | | | | |
| | Lanche | | | | | | | | | |

Sexta-Feira

| | | | | | | | | | | |
|---------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| BEBÉS | Sopa | Sopa de alface com peru | 231 | 55 | 1,0 | 0,1 | 6,7 | 1,6 | 4,0 | 0,2 |
| | Sobremesa | Fruta batida | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | Papa de iogurte com fruta batida ⁷ | 218 | 52 | 1,3 | 0,6 | 6,5 | 6,5 | 2,9 | 0,1 |
| ½ ANOS | Sopa | Sopa de alface | 203 | 48 | 1,0 | 0,1 | 7,5 | 1,8 | 1,5 | 0,2 |
| | Prato | Frango estufado com massa espiral e mix de legumes (couve-flor, ervilhas e milho) ^{1,3} | 602 | 143 | 5,0 | 0,8 | 15,7 | 0,8 | 7,7 | 0,2 |
| | Vegetariana | Estufado de grão com massa espiral e mix de legumes (couve-flor, ervilhas e milho) ^{1,3} | 611 | 145 | 4,8 | 0,7 | 18,6 | 0,9 | 5,2 | 0,3 |
| | Sobremesa | Fruta da época | 262 | 62 | 0,5 | 0,2 | 13,1 | 13,1 | 0,2 | 0,0 |
| | Lanche | logurte com bolachas ^{1,3,5,6,7,8,11} | 364 | 87 | 2,3 | 0,9 | 11,3 | 5,8 | 4,5 | 0,2 |
| | Lanche | Papa de iogurte com fruta batida ⁷ | 218 | 52 | 1,3 | 0,6 | 6,5 | 6,5 | 2,9 | 0,1 |

VE - Valor energético, Lip. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Açúcar - Açúcar, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: (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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.