

SEMANA de 06 a 10 DE JULHO DE 2026

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 / frango 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	Sopa de abóbora com frango	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	Salada de perca / pescada com batata, cenoura e brócolos ⁴	448	108	4,6	0,6	9,5	1,2	5,7	0,1
	Vegetariana	Salada de lentilhas com batata, cenoura e brócolos ^{1,6,8,11}	473	113	4,0	0,5	13,5	1,2	4,1	0,2
	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	Frango estufado com massa espiral e mix de legumes (feijão verde, 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 (feijão verde, 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

SEMANA de 13 A 17 DE JULHO DE 2026

			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	Pescada cozida com arroz de cenoura 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	Vitela / frango picada com macarronete, ervilhas e cenoura ¹	546	131	7,9	1,9	7,3	1,4	6,7	0,3
	Vegetariana	Grão estufado 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 / pescada 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 frango	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 / pescada 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

SEMANA de 20 A 24 DE JULHO DE 2026

			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
1 a 2 ANOS	Sopa	Creme de cenoura	321	76	4,2	0,6	7,5	2,0	1,5	0,2
	Prato	Arroz de frango estufado com ervilhas e cenoura	595	142	3,9	0,6	18,3	1,1	6,9	0,1
	Vegetariana	Guisado de ervilhas com arroz de cogumelos e cenoura ¹	387	92	3,9	0,6	9,8	1,4	3,5	0,3
	Salada_legumes	Juliana de alface	85	18	0,0	0,0	2,4	2,4	1,2	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
1 a 2 ANOS	Sopa	Feijão verde	303	72	3,8	0,5	7,1	2,1	1,5	0,2
	Prato	Pescada cozida com batata cozida e brócolos ⁴	311	73	0,5	0,0	10,7	0,8	5,8	0,2
	Vegetariana	Legumes (brócolos e couve-flor) e lentilhas no forno com batata assada ^{1,6,8,11}	439	104	3,7	0,5	12,4	1,1	4,0	0,2
	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 ^{11,7}	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	Peru assado no forno com lacinhos e curgete ¹	402	96	5,5	1,0	6,5	0,9	4,7	0,2
	Vegetariana	Estufado de grão (grão, curgete e abóbora) com lacinhos ¹	378	91	3,8	0,6	9,4	1,0	3,4	0,3
	Salada_legumes	cenoura ralada	88	22	0,0	0,0	2,7	2,2	1,1	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 frango	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
1 a 2 ANOS	Sopa	Creme de abóbora	291	70	4,0	0,5	6,6	1,5	1,4	0,1
	Prato	Perca / pescada cozida com arroz e salteado de juliana de lombardo e cenoura ⁴	786	187	3,8	0,6	31,0	1,0	5,9	0,2
	Vegetariana	Arroz de feijão catariño, cenoura e lombardo	978	233	3,5	0,5	40,4	0,9	7,4	0,2
	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
1 a 2 ANOS	Sopa	Sopa de alface	203	48	1,0	0,1	7,5	1,8	1,5	0,2
	Prato	Carne de vitela /frango estufada com esmagada de batata e brócolos	514	123	7,0	1,7	8,6	1,0	5,6	0,2
	Vegetariana	Lentilhas estufadas com esmagada de batata e brócolos ^{1,6,8,11}	436	104	3,7	0,5	12,3	1,0	4,0	0,3
	Salada_legumes	Tomate aos cubos	105	25	0,0	0,0	3,4	3,4	1,7	0,0
	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) 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) 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 de 27 A 31 DE JULHO DE 2026

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 / frango 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 / pescada 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 frango	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 / pescada 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) 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.