

## SEMANA de 01 A 05 DE JUNHO DE 2026

Segunda-Feira			FELIZ DIA DA CRIANÇA			VE	VE	Lip.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal
			kJ	kcal	g	Sat.	g	g	g	g	g	g	
<b>BEBÉS</b>	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 <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1			
<b>½ ANOS</b>	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 <sup>4</sup>	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 <sup>1,6,8,11</sup>	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 <sup>1,6,7</sup>	381	90	1,9	0,9	13,1	4,5	4,6	0,4			
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1			
	<b>Terça-Feira</b>												
<b>BEBÉS</b>	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 <sup>1,7</sup>	336	80	1,8	1,0	11,8	4,6	3,9	0,1			
<b>½ ANOS</b>	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 <sup>1</sup>	546	131	7,9	1,9	7,3	1,4	6,7	0,3			
	Vegetariana	Grão estufado com massa, cenoura e lombardo <sup>1</sup>	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 <sup>1,7</sup>	442	105	2,9	1,6	12,9	4,2	6,2	0,3			
	Lanche	Papa de aveia com fruta <sup>1,6,7,8,11</sup>	560	132	2,4	0,8	21,4	6,4	5,3	0,0			
	Lanche	Papa com 40% menos açúcares <sup>11,7</sup>	438	104	2,2	1,0	16,2	4,8	4,2	0,1			
	<b>Quarta-Feira</b>												
<b>BEBÉS</b>	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 <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1			
<b>½ ANOS</b>	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 <sup>4</sup>	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) <sup>1,3,6,7,11</sup>	383	91	2,7	1,0	10,6	5,4	5,2	0,1			
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1			
	<b>Quinta-Feira</b>												
<b>BEBÉS</b>	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 <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1			
<b>½ ANOS</b>	Sopa	Sopa de alho francês com peru	187	44	1,0	0,1	6,9	1,6	1,4	0,1			
	Prato	FERIADO											
	Vegetariana	FERIADO											
	Sobremesa	FERIADO											
	Lanche	FERIADO											
	Lanche	FERIADO											
<b>Sexta-Feira</b>													
<b>BEBÉS</b>	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 <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1			
<b>½ ANOS</b>	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 <sup>1,3,4</sup>	447	107	7,0	1,2	6,4	1,4	3,8	0,3			
	Vegetariana	Arroz de abóbora estufada com brócolos e ervilhas de tomata	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 <sup>1,7</sup>	365	87	1,8	0,9	11,4	4,6	5,2	0,1			
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida <sup>7</sup>	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 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 de 08 A 12 DE JUNHO DE 2026

			VE	VE	Lip.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal	
			kJ	kcal	g	Sat.	g	g	g	g	
						g					
<b>Segunda-Feira</b>											
<b>BEBÉS</b>	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 <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1	
<b>1 a 2 ANOS</b>	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 <sup>1</sup>	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	Iogurte com tortilhas de arroz <sup>1,6,7</sup>	381	90	1,9	0,9	13,1	4,5	4,6	0,4	
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1	
<b>Terça-Feira</b>											
<b>BEBÉS</b>	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 <sup>1,7</sup>	336	80	1,8	1,0	11,8	4,6	3,9	0,1	
<b>1 a 2 ANOS</b>	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 <sup>4</sup>	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 <sup>1,6,8,11</sup>	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	Iogurte com pão de mistura e queijo <sup>1,7</sup>	442	105	2,9	1,6	12,9	4,2	6,2	0,3	
	Lanche	Papa com 40% menos açúcares <sup>1,7</sup>	438	104	2,2	1,0	16,2	4,8	4,2	0,1	
	Lanche	Papa de aveia com fruta <sup>1,6,7,8,11</sup>	560	132	2,4	0,8	21,4	6,4	5,3	0,0	
<b>Quarta-Feira</b>											
<b>BEBÉS</b>	Sopa										
	Sobremesa										
	Lanche										
<b>½ ANOS</b>	Sopa										
	Prato	FERIADO									
	Vegetariana										
	Salada_legumes										
	Sobremesa										
	Lanche										
	Lanche										
<b>Quinta-Feira</b>											
<b>BEBÉS</b>	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 <sup>1,7</sup>	335	80	1,7	1,0	11,8	4,8	3,9	0,1	
<b>1 a 2 ANOS</b>	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 <sup>4</sup>	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 <sup>1,7</sup>	350	83	2,4	1,4	10,3	4,4	4,9	0,2	
	Lanche	Papa multifrutos <sup>7</sup>	455	108	3,1	1,0	15,3	8,2	4,7	0,1	
	Lanche	Papa de cereais com mel <sup>1,7</sup>	424	100	1,6	0,8	16,7	7,1	4,3	0,1	
<b>Sexta-Feira</b>											
<b>BEBÉS</b>	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 <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1	
<b>1 a 2 ANOS</b>	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 <sup>1,6,8,11</sup>	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	Iogurte com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	364	87	2,3	0,9	11,3	5,8	4,5	0,2	
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1	

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 15 A 19 DE JUNHO DE 2026

Segunda-Feira			VE	VE	Lip.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal
			KJ	kcal	g	Sat.	g	g	g	g
<b>BEBÉS</b>	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 <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1
<b>½ ANOS</b>	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 <sup>4</sup>	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 <sup>1,6,8,11</sup>	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 <sup>1,6,7</sup>	381	90	1,9	0,9	13,1	4,5	4,6	0,4
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1
<b>Terça-Feira</b>										
<b>BEBÉS</b>	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 <sup>1,7</sup>	336	80	1,8	1,0	11,8	4,6	3,9	0,1
<b>½ ANOS</b>	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 <sup>1</sup>	546	131	7,9	1,9	7,3	1,4	6,7	0,3
	Vegetariana	Rancho vegetariano com massa, cenoura e lombardo <sup>1</sup>	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 <sup>1,7</sup>	442	105	2,9	1,6	12,9	4,2	6,2	0,3
	Lanche	Papa de aveia com fruta <sup>1,6,7,8,11</sup>	560	132	2,4	0,8	21,4	6,4	5,3	0,0
	Lanche	Papa com 40% menos açúcares <sup>11,7</sup>	438	104	2,2	1,0	16,2	4,8	4,2	0,1
<b>Quarta-Feira</b>										
<b>BEBÉS</b>	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 <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1
<b>½ ANOS</b>	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 <sup>4</sup>	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) <sup>1,3,6,7,11</sup>	383	91	2,7	1,0	10,6	5,4	5,2	0,1
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1
<b>Quinta-Feira</b>										
<b>BEBÉS</b>	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 <sup>1,7</sup>	335	80	1,7	1,0	11,8	4,8	3,9	0,1
<b>½ ANOS</b>	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 <sup>1,6,8,11</sup>	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 <sup>1,7</sup>	350	83	2,4	1,4	10,3	4,4	4,9	0,2
	Lanche	Papa multifrutos <sup>7</sup>	455	108	3,1	1,0	15,3	8,2	4,7	0,1
	Lanche	Papa de cereais com mel <sup>1,7</sup>	424	100	1,6	0,8	16,7	7,1	4,3	0,1
<b>Sexta-Feira</b>										
<b>BEBÉS</b>	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 <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1
<b>½ ANOS</b>	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 <sup>1,3,4</sup>	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 <sup>1,7</sup>	365	87	1,8	0,9	11,4	4,6	5,2	0,1
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1

## SEMANA de 22 A 26 DE JUNHO DE 2026

			VE	VE	Lip.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal	
			KJ	kcal	g	Sat. g	g	g	g	g	
<b>Segunda-Feira</b>											
<b>BEBÉS</b>	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 <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1	
<b>½ ANOS</b>	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 <sup>1,6,8,11</sup>	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 <sup>1,6,7</sup>	381	90	1,9	0,9	13,1	4,5	4,6	0,4	
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1	
<b>Terça-Feira</b>											
<b>BEBÉS</b>	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 <sup>1,7</sup>	336	80	1,8	1,0	11,8	4,6	3,9	0,1	
<b>½ ANOS</b>	Sopa	Sopa de feijão verde	303	72	3,8	0,5	7,1	2,1	1,5	0,2	
	Prato	Pescada cozida com arroz e brócolos cozidos <sup>4</sup>	821	195	4,2	0,6	32,6	0,9	6,0	0,1	
	Vegetariana	Grão estufado com arroz e brócolos cozidos <sup>1</sup>	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 <sup>1,7</sup>	442	105	2,9	1,6	12,9	4,2	6,2	0,3	
Lanche	Papa com 40% menos açúcares <sup>1,7</sup>	438	104	2,2	1,0	16,2	4,8	4,2	0,1		
<b>Quarta-Feira</b>											
<b>BEBÉS</b>	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 <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1	
<b>½ ANOS</b>	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) <sup>1,3,6,7,11</sup>	370	88	2,7	1,0	9,9	4,7	5,3	0,1	
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1	
<b>Quinta-Feira</b>											
<b>BEBÉS</b>	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 <sup>1,7</sup>	335	80	1,7	1,0	11,8	4,8	3,9	0,1	
<b>½ ANOS</b>	Sopa	Creme de abóbora	203	49	1,1	0,1	6,6	1,6	1,9	0,1	
	Prato	Perca / pescada cozida com arroz de cenoura e curgete <sup>4</sup>	765	182	3,7	0,5	30,3	1,1	5,8	0,1	
	Vegetariana	Estufado de feijão branco com cogumelos e arroz de cenoura com curgete	952	227	3,6	0,5	37,2	1,2	7,9	0,1	
	Salada_legumes	Alface	87	19	0,0	0,0	2,5	1,9	1,2	0,0	
	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 <sup>1,7</sup>	350	83	2,4	1,4	10,3	4,4	4,9	0,2	
	Lanche	Papa multifrutos <sup>7</sup>	455	108	3,1	1,0	15,3	8,2	4,7	0,1	
	Lanche	Papa de cereais com mel <sup>1,7</sup>	424	100	1,6	0,8	16,7	7,1	4,3	0,1	
<b>Sexta-Feira</b>											
<b>BEBÉS</b>	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 <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1	
<b>½ ANOS</b>	Sopa	Sopa de alface	203	48	1,0	0,1	7,5	1,8	1,5	0,2	
	Prato	Esparquete à bolonesa (100% carne de vaca picada) com brócolos cozidos <sup>1,3</sup>	474	114	7,1	1,9	7,3	1,2	4,6	0,4	
	Vegetariana	Bolonesa de lentilhas com beringela e brócolos cozidos <sup>1,3,6,8,11</sup>	417	99	3,9	0,6	10,7	1,0	4,0	0,3	
	Sobremesa	Fruta da época	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0	
	Lanche	Iogurte com bolachas <sup>1,3,5,6,7,8,11</sup>	364	87	2,3	0,9	11,3	5,8	4,5	0,2	
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1	

**SEMANA de 29 DE JUNHO A 03 DE JULHO DE 2026**

			VE	VE	Lip.	AG	HC	Açúcar	Prot.	Sal	
			kJ	kcal	g	Sat.	g	g	g	g	
						g					
<b>Segunda-Feira</b>											
<b>BEBÉS</b>	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 <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1	
<b>½ ANOS</b>	Sopa	Creme de cenoura	321	76	4,2	0,6	7,5	2,0	1,5	0,2	
	Prato	Massa de peixe (pescada) com abóbora cozida <sup>1,3,4</sup>	388	93	5,0	0,7	7,0	0,6	4,7	0,3	
	Vegetariana	Legumes estufados (abóbora, alho francês e feijão-verde) com massa e ervilhas <sup>1,3</sup>	338	81	3,7	0,5	7,6	1,2	2,7	0,2	
	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 tortilhas de arroz <sup>1,6,7</sup>	381	90	1,9	0,9	13,1	4,5	4,6	0,4	
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1	
<b>Terça-Feira</b>											
<b>BEBÉS</b>	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 <sup>1,7</sup>	336	80	1,8	1,0	11,8	4,6	3,9	0,1	
<b>½ ANOS</b>	Sopa	Sopa de feijão verde	303	72	3,8	0,5	7,1	2,1	1,5	0,2	
	Prato	Carne de vaca/ frango guisada com arroz branco e brócolos cozidos	1163	277	8,7	2,1	40,1	0,2	8,9	0,1	
	Vegetariana	Feijão estufado 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	Iogurte com pão de mistura e queijo <sup>1,7</sup>	442	105	2,9	1,6	12,9	4,2	6,2	0,3	
	Lanche	Papa com 40% menos açúcares <sup>1,7</sup>	438	104	2,2	1,0	16,2	4,8	4,2	0,1	
	Lanche	Papa de aveia com fruta <sup>1,6,7,8,11</sup>	560	132	2,4	0,8	21,4	6,4	5,3	0,0	
<b>Quarta-Feira</b>											
<b>BEBÉS</b>	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 <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1	
<b>½ ANOS</b>	Sopa	Creme de alho francês	295	70	4,1	0,5	6,7	1,5	1,3	0,1	
	Prato	Bacalhau fresco / pescada cozido com batata, cenoura e ervilhas cozidas <sup>4</sup>	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) <sup>1,6,8,11</sup>	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	Iogurte com panquecas de aveia e banana <sup>1,6,7,11</sup>	392	92	2,1	1,0	12,3	5,5	4,9	0,1	
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1	
<b>Quinta-Feira</b>											
<b>BEBÉS</b>	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 <sup>1,7</sup>	335	80	1,7	1,0	11,8	4,8	3,9	0,1	
<b>½ ANOS</b>	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 <sup>1,3</sup>	356	85	3,9	0,6	6,3	1,3	5,5	0,2	
	Vegetariana	Guisado de grão com massinhas e couve coração <sup>1</sup>	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 <sup>1,7</sup>	350	83	2,4	1,4	10,3	4,4	4,9	0,2	
	Lanche	Papa multifrutos <sup>7</sup>	455	108	3,1	1,0	15,3	8,2	4,7	0,1	
	Lanche	Papa de cereais com mel <sup>1,7</sup>	424	100	1,6	0,8	16,7	7,1	4,3	0,1	
<b>Sexta-Feira</b>											
<b>BEBÉS</b>	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 <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1	
<b>½ ANOS</b>	Sopa	Sopa de alface	203	48	1,0	0,1	7,5	1,8	1,5	0,2	
	Prato	Arroz de salmão / pescada com cenoura cozida <sup>4</sup>	885	210	6,9	1,2	30,8	1,2	5,3	0,2	
	Vegetariana	Estufado de feijão-branco com espinafres e arroz branco	1034	246	4,0	0,6	40,1	1,0	8,6	0,1	
	Salada_legumes	Beterraba ralada	86	22	0,0	0,0	2,2	2,2	1,4	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 <sup>1,7</sup>	365	87	1,8	0,9	11,4	4,6	5,2	0,1	
	Lanche	Papa de iogurte com fruta batida <sup>7</sup>	218	52	1,3	0,6	6,5	6,5	2,9	0,1	