

## SEMANA de 06 a 10 de outubro de 2025

| Segunda-Feira |                |                                                                                               | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>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 <sup>7</sup>                                                 | 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 <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 | Beteraba 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      |
| 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 <sup>1,7</sup>                                                    | 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 <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      |
| 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 <sup>7</sup>                                                 | 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 <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      |
| 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 <sup>1,7</sup>                                           | 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 <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      |
| 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 <sup>7</sup>                                                 | 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 <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 13 a 17 de outubro de 2025

## Segunda-Feira

|        |             |                                                                                           | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>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 <sup>7</sup>                                             | 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 <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      |

## 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 multigrãos <sup>1,7</sup>                 | 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 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 |

## 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 <sup>7</sup>                            | 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) <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 |

## 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 multigrãos e frutas <sup>1,7</sup>                      | 335 | 80  | 1,7 | 1,0 | 11,8 | 4,8  | 3,9 | 0,1 |
| ½ ANOS | Sopa           | Creme de abóbora                                                       | 203 | 49  | 1,1 | 0,1 | 6,6  | 1,6  | 1,9 | 0,1 |
|        | Prato          | Perca 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 multigrãos <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 |

## 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 <sup>7</sup>                                          | 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       | Esparguete à bolonhesa (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 | Bolonhesa 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 20 a 24 de outubro de 2025

## Segunda-Feira

|        |                |                                                                                              | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>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 <sup>7</sup>                                                | 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          | 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      |

## 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 <sup>1,7</sup>                | 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 | 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 |

## 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 <sup>7</sup>                                        | 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 <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 |

## 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 <sup>1,7</sup>          | 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 <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 |

## 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 <sup>7</sup>             | 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          | 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 |

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 27 a 31 de outubro de 2025

## Segunda-Feira

|               |                |                                                                              | VE<br>kJ | VE<br>kcal | Lip.<br>g | AG<br>Sat.<br>g | HC<br>g | Açúcar<br>g | Prot.<br>g | Sal<br>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          | 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 <sup>1,6,8,11</sup> | 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         | 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      |

## Terça-Feira

|               |             |                                                                 |     |     |     |     |      |      |     |     |
|---------------|-------------|-----------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| <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 no forno com arroz branco e brócolos <sup>4</sup>       | 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      | 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 e fruta <sup>1,6,7,8,11</sup>                     | 560 | 132 | 2,4 | 0,8 | 21,4 | 6,4  | 5,3 | 0,0 |

## Quarta-Feira

|               |                |                                                                            |     |     |     |     |      |      |     |     |
|---------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| <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          | Carne de vaca estufada com macarrão e cenoura cozida <sup>1</sup>          | 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 <sup>1</sup> | 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         | Iogurte com bolo de laranja (sem adição de açúcar) <sup>1,3,6,7,11</sup>   | 375 | 89  | 2,6 | 1,0 | 10,2 | 5,1  | 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 |

## Quinta-Feira

|               |             |                                                                        |     |     |     |     |      |      |     |     |
|---------------|-------------|------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| <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       | Salada de perca com batata, cenoura e brócolos <sup>4</sup>            | 448 | 108 | 4,6 | 0,6 | 9,5  | 1,2  | 5,7 | 0,1 |
|               | Vegetariana | Salada de lentilhas com batata, cenoura e brócolos <sup>1,6,8,11</sup> | 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 <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 |

## Sexta-Feira

|               |             |                                                                                                     |     |     |     |     |      |      |     |     |
|---------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|------|------|-----|-----|
| <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       | Frango estufado com massa espiral e mix de legumes (feijão verde, ervilhas e milho) <sup>1,3</sup>  | 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) <sup>1,3</sup> | 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      | 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 |