

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú- car (g)	Pro- t. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Adulto	Empadão de arroz com carne de bovino com salada ⁷	1556	371	15,3	5,3	37,4	1,5	20,1	0,4
Prato	Empadão de arroz com carne de bovino com salada ⁷	1556	371	15,3	5,3	37,4	1,5	20,1	0,4
Dieta/ creche	Bife de frango com arroz e salada	1475	349	4,9	0,7	49,8	1,3	25,2	0,6
Sobremesa	Fruta	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú- car (g)	Pro- t. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora	636	151	2,1	0,3	27,8	2,7	3,8	0,3
Adulto	Massa espiral com atum, ananás e couve-de-bruxelas ^{1,3,4}	808	191	3,4	0,6	31,5	3,4	7,3	0,6
Prato	Massa espiral com atum, ananás e couve-de-bruxelas ^{1,3,4}	808	191	3,4	0,6	31,5	3,4	7,3	0,6
Dieta/ creche	Badejo com massa espiral e couve-de-bruxelas ^{1,3,4}	944	223	2,6	0,6	29,3	1,1	19,3	0,7
Sobremesa	Fruta	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú- car (g)	Pro- t. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes	648	153	2,2	0,3	27,4	2,4	4,2	0,3
Adulto	Febras de porco de cebolada, arroz branco e salada	1958	466	17,7	3,1	51,1	2,3	24,1	0,8
Prato	Febras de porco de cebolada e salada	956	229	14,5	2,6	4,0	2,2	20,0	0,6
Dieta/ creche	Carne de vaca estufada com arroz branco e salada	2051	489	19,6	5,8	53,1	1,5	23,8	0,5
Sobremesa	Fruta	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú- car (g)	Pro- t. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão ^{7,12}	335	80	2,4	0,3	11,3	1,1	2,3	0,3
Adulto	Bacalhau espiritual com salada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	862	205	6,3	2,0	22,1	2,8	13,5	2,3
Prato	Bacalhau espiritual com salada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	862	205	6,3	2,0	22,1	2,8	13,5	2,3
Dieta/ creche	Pescada cozida com batata cozida e legumes ⁴	1324	312	1,8	0,3	44,1	3,1	28,0	1,0
Sobremesa	Fruta	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal
FIT GE v1.2.19 27/01/2026 14:33

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,5	2,2	0,2
Adulto	Peru assado com massinhas e feijão-verde ^{1,6,10}	1199	285	8,9	2,7	22,1	1,8	28,3	0,6
Prato	Peru estufado com massinhas e feijão-verde ^{1,6,10}	1326	316	11,4	2,9	25,1	1,8	27,4	0,5
Dieta/creche	Peru estufado simples com massinha e feijão-verde ^{1,3}	1457	347	11,7	3,0	31,8	1,4	27,8	0,5
Sobremesa	Fruta	363	86	0,7	0,1	18,1	18,1	0,3	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal
FIT GE v1.2.19 27/01/2026 14:33