

### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açú car (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor	658	156	2,1	0,3	27,6	3,3	4,8	0,3
Adulto	Chili de carne de vitela (feijão encarnado, carne 100%vaca, arroz, milho) e salada	1749	418	14,4	4,1	45,6	1,8	25,8	0,4
Prato	Chili de carne de vitela (feijão encarnado, carne 100% vaca, arroz, milho) e salada	1760	420	14,4	4,1	46,0	2,0	25,9	0,4
Dieta/ creche	Peru corado com arroz branco e salada	1860	442	13,6	3,1	50,1	1,5	28,6	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)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e coentros	636	151	2,1	0,3	27,8	2,7	3,8	0,3
Adulto	Salada de salmão colorida c/massa espiral e feijão verde <sup>1,3,4</sup>	729	173	4,0	0,8	28,0	1,1	5,6	0,2
Prato	Salada de salmão colorida c/ massa espiral e feijão verde <sup>1,3,4</sup>	747	177	4,0	0,8	28,6	1,4	5,8	0,4
Dieta/ creche	Badejo c/massa espiral e feijão verde <sup>4</sup>	1104	260	0,1	0,0	44,1	3,1	18,7	0,9
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)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	637	151	2,3	0,3	26,7	2,6	4,2	0,3
Adulto	Carne de porco com batata assada e salada	1928	459	19,0	4,7	46,4	4,0	23,2	0,6
Prato	Carne de porco com batata e salada	1928	459	19,0	4,7	46,4	4,0	23,2	0,6
Dieta/ creche	Frango estufado simples com batata e salada	1541	365	4,6	0,8	48,4	4,1	30,0	0,7
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)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	359	85	2,0	0,3	14,0	1,4	2,0	0,2
Adulto	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura e couve-de-bruxelas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	2468	589	23,6	3,5	75,5	3,5	15,5	1,3
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de cenoura e couve-de-bruxelas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	2468	589	23,6	3,5	75,5	3,5	15,5	1,3
Dieta/ creche	Pescada no forno com arroz de cenoura e couve-de-bruxelas <sup>4</sup>	1723	409	10,5	1,6	49,5	1,1	27,6	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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos e feijão	435	103	2,1	0,3	16,9	1,4	3,3	0,2
Adulto	Frango assado com massa e salada <sup>1,3</sup>	1262	300	7,2	1,3	30,9	2,5	26,4	0,6
Prato	Frango assado com massa e salada <sup>1,3</sup>	1262	300	7,2	1,3	30,9	2,5	26,4	0,6
Dieta/creche	Frango assado com massa e salada <sup>1,3</sup>	1262	300	7,2	1,3	30,9	2,5	26,4	0,6
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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