

SEGUNDA-FEIRA	30 DE DEZEMBRO DE 2024
ENCERRADO	
TERÇA-FEIRA	31 DE DEZEMBRO DE 2024
ÚLTIMO DIA DO ANO	
QUARTA-FEIRA	01 DE JANEIRO DE 2025
DIA DE ANO NOVO	
QUINTA-FEIRA	02 DE JANEIRO DE 2025
SOPA	Sopa de nabo e grão-de-bico ^{1,3,6,7,8,12,13}
PRATO	Bolonhesa de atum (tomate, cenoura, pimento, orégãos) c/ salada de cenoura ^{1,3,4,9,10}
SOBREMESA	Maçã
SEXTA-FEIRA	03 DE JANEIRO DE 2025
SOPA	Sopa de cenoura e brócolos ^{1,3,6,7,8,12}
PRATO	Ovos mexidos c/ cogumelos e arroz colorido (cenoura, ervilhas) c/ salada de alface, tomate e milho ^{3,12}
SOBREMESA	Banana



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: ¹Cereais que contêm glúten; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovos e produtos à base de ovos; ⁴Peixes e produtos à base de peixes; ⁵Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶Soja e produtos à base de soja; ⁷Leite e produtos à base de leite; ⁸Frutos de casca rijas; ⁹Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. **Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVOS. EM CASO DE ALERGIA A ALGUM ALIMENTO, POR FAVOR INFORME-SE MELHOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA.**

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.



SEGUNDA-FEIRA		06 DE JANEIRO DE 2025
SOPA	Creme de ervilhas ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Arroz de frango no forno c/ cenoura e brócolos e couve-flor salteados	
SOBREMESA	Uvas	
TERÇA-FEIRA		07 DE JANEIRO DE 2025
SOPA	Sopa de feijão verde e couve branca ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Pescada gratinada c/ batata, cenoura, couve branca e ovo ^{1,3,4,7}	
SOBREMESA	Banana	
QUARTA-FEIRA		08 DE JANEIRO DE 2025
SOPA	Creme de espinafres ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Feijoada de peru (cenoura, couve branca, salsa) c/ arroz branco ^{9,10}	
SOBREMESA	Pêra	
QUINTA-FEIRA		09 DE JANEIRO DE 2025
SOPA	Sopa de courgette e cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Massa de salmão aromatizada c/ tomilho (cenoura, tomate) e salada de alface e milho ^{1,3,4,9,10,12}	
SOBREMESA	Tangerina	
SEXTA-FEIRA		10 DE JANEIRO DE 2025
SOPA	Sopa de nabo e couve lombarda ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Arroz xau xau (ovo, fiambre, cenoura, cogumelos, ervilhas) c/ salada de tomate c/ oregãos ^{3,6,7,9,10}	
SOBREMESA	Maçã	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: ¹Cereais que contém glúten; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovos e produtos à base de ovos; ⁴Peixes e produtos à base de peixes; ⁵Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶Soja e produtos à base de soja; ⁷Leite e produtos à base de leite; ⁸Frutos de casca rijas; ⁹Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. **Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVOS. EM CASO DE ALERGIA A ALGUM ALIMENTO, POR FAVOR INFORME-SE MELHOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA.**

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.



SEGUNDA-FEIRA		13 DE JANEIRO DE 2025
SOPA	Sopa de feijão vermelho c/ abóbora e lombarda ^{1,3,6,7,8,12,13}	
PRATO	Bolinhos de bacalhau c/ arroz de tomate e salada de alface, cenoura e tomate ^{3,4,12}	
SOBREMESA	Banana	
TERÇA-FEIRA		14 DE JANEIRO DE 2025
SOPA	Sopa de abóbora e espinafres ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Jardineira de peru (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)	
SOBREMESA	Laranja	
QUARTA-FEIRA		15 DE JANEIRO DE 2025
SOPA	Creme de feijão verde ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Massa c/ atum colorida (cenoura, pimento, milho, salsa) e salada de alface ^{1,3,4,9,10,12}	
SOBREMESA	Maçã vermelha	
QUINTA-FEIRA		16 DE JANEIRO DE 2025
SOPA	Sopa de couve branca e cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Arroz saloio (porco, frango, salsicha, cenoura, couve branca, feijão vermelho, louro) ^{6,7,10,12,13}	
SOBREMESA	Pêra	
SEXTA-FEIRA		17 DE JANEIRO DE 2025
SOPA	Creme de couve-flor ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Medalhões de pescada no forno aromatizados c/ ervas de provençe e batata c/ legumes salteados (cenoura, ervilhas) ^{4,9,10}	
SOBREMESA	Tangerina	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: ¹Cereais que contém glúten; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovos e produtos à base de ovos; ⁴Peixes e produtos à base de peixes; ⁵Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶Soja e produtos à base de soja; ⁷Leite e produtos à base de leite; ⁸Frutos de casca rijas; ⁹Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfites; ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. **Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVOS. EM CASO DE ALERGIA A ALGUM ALIMENTO, POR FAVOR INFORME-SE MELHOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA.**

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.

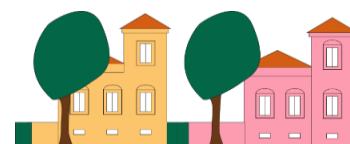


SEGUNDA-FEIRA		20 DE JANEIRO DE 2025
SOPA	Creme de cenoura	1,3,6,7,8,12
PRATO	Lentilhas estufadas c/ legumes (cenoura, brócolos, alho francês) e arroz branco	9,10
SOBREMESA	Maçã	
TERÇA-FEIRA		21 DE JANEIRO DE 2025
SOPA	Creme de brócolos	1,3,6,7,8,12
PRATO	Bacalhau c/ natas e noz moscada c/ salada de alface, cenoura e tomate	1,4,6,7,12
SOBREMESA	Laranja	
QUARTA-FEIRA		22 DE JANEIRO DE 2025
SOPA	Sopa de agriões e cenoura	1,3,6,7,8,12
PRATO	Feijoada de frango (cenoura, couve branca, salsa) c/ arroz branco	9,10
SOBREMESA	Pêra	
QUINTA-FEIRA		23 DE JANEIRO DE 2025
SOPA	Sopa de feijão vermelho c/ abóbora	1,3,6,7,8,12,13
PRATO	Salada morna de salmão, massa, cenoura, milho e azeitonas	1,3,4,9,10,13
SOBREMESA	Banana	
SEXTA-FEIRA		24 DE JANEIRO DE 2025
SOPA	Sopa de courgette e alho francês	1,3,6,7,8,12
PRATO	Pá de porco no forno c/ ervas de provence, arroz de cenoura e esparregado de espinafres	9,10
SOBREMESA	Uvas	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: ¹Cereais que contém glúten; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovos e produtos à base de ovos; ⁴Peixes e produtos à base de peixes; ⁵Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶Soja e produtos à base de soja; ⁷Leite e produtos à base de leite; ⁸Frutos de casca rijas; ⁹Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. **Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVOS. EM CASO DE ALERGIA A ALGUM ALIMENTO, POR FAVOR INFORME-SE MELHOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA.**

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.



SEGUNDA-FEIRA		27 DE JANEIRO DE 2025
SOPA	Creme de couve branca ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Estufado de legumes c/ massa fusilli (cenoura, alho francês, pimento, courgette, tomate, feijão branco) ^{1,3,6,12,13}	
SOBREMESA	Laranja	
TERÇA-FEIRA		28 DE JANEIRO DE 2025
SOPA	Creme de abóbora ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Pescada no forno aromatizada c/ ervas de provençe, arroz colorido (cenoura, ervilhas) e salada de alface e milho ^{4,9,10,12}	
SOBREMESA	Maçã vermelha	
QUARTA-FEIRA		29 DE JANEIRO DE 2025
SOPA	Sopa de nabo e feijão branco ^{1,3,6,7,8,12,13}	
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (novilho, tomate, cenoura, orégãos) c/ salada de alface ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Banana	
QUINTA-FEIRA		30 DE JANEIRO DE 2025
SOPA	Sopa de cenoura e alho francês ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) c/ atum e ovo ^{3,4}	
SOBREMESA	Pêra	
SEXTA-FEIRA		31 DE JANEIRO DE 2025
SOPA	Creme de ervilhas ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Caril de frango c/ arroz basmati e salada de alface, tomate e pepino ^{1,10,12}	
SOBREMESA	Tangerina	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: ¹Cereais que contém glúten; ²Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ³Ovos e produtos à base de ovos; ⁴Peixes e produtos à base de peixes; ⁵Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁶Soja e produtos à base de soja; ⁷Leite e produtos à base de leite; ⁸Frutos de casca rijas; ⁹Aipo e produtos à base de aipo; ¹⁰Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴Moluscos e produtos à base de moluscos. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. **PARA QUEM NÃO É ALÉRGICO OU INTOLERANTE, ESTAS SUBSTÂNCIAS OU PRODUTOS SÃO COMPLETAMENTE INOFENSIVOS. EM CASO DE ALERGIA A ALGUM ALIMENTO, POR FAVOR INFORME-SE MELHOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA.**

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.



30 DE DEZEMBRO DE 2024										06 DE JANEIRO DE 2025									
	V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúc. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúc. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)
ENCERRADO																			
SOPA 100 g/ml 253 61 1,47 0,23 8,79 2,17 2,62 0,637 3,50 Por porção 196 47 1,14 0,18 6,81 1,68 2,03 0,494 2,71 JI 100 g/ml 532 127 4,07 0,71 12,74 0,54 9,66 0,778 0,96 Por porção 982 235 7,50 1,31 23,51 1,00 17,83 1,435 1,77 1.º CEB 100 g/ml 607 146 5,05 0,86 14,03 0,48 10,63 0,798 0,92 Por porção 1344 322 11,17 1,91 31,04 1,07 23,52 1,766 2,04 SOBREMESA 100 g/ml 311 75 0,50 0,10 17,95 0,30 0,00 0,85 Por porção 311 75 0,50 0,10 17,95 0,30 0,00 0,85										SOPA 100 g/ml 225 54 1,41 0,22 8,10 2,44 1,82 0,637 2,75 Por porção 174 42 1,09 0,17 6,28 1,89 1,41 0,494 2,13 JI 100 g/ml 392 94 2,85 1,50 11,98 1,17 4,82 0,305 0,30 Por porção 1024 245 7,45 3,93 31,28 3,06 12,60 0,798 0,78 1.º CEB 100 g/ml 416 100 3,43 1,54 12,08 1,13 4,88 0,293 1,29 Por porção 1341 321 11,06 4,95 38,93 3,64 15,72 0,945 4,14 SOBREMESA 100 g/ml 398 95 0,40 0,10 21,80 19,60 1,60 0,000 3,10 Por porção 299 71 0,30 0,08 16,35 14,70 1,20 0,000 2,33									
31 DE DEZEMBRO DE 2024										07 DE JANEIRO DE 2025									
ÚLTIMO DIA DO ANO																			
SOPA 100 g/ml 219 52 1,54 0,23 7,45 1,95 1,87 0,638 2,55 Por porção 170 41 1,19 0,18 5,77 1,51 1,45 0,494 1,98 JI 100 g/ml 440 105 3,27 0,50 10,58 0,89 8,10 0,515 1,56 Por porção 729 175 5,42 0,83 17,54 1,47 13,43 0,854 2,59 1.º CEB 100 g/ml 478 114 4,00 0,61 10,91 0,75 8,44 0,560 1,51 Por porção 1007 241 8,43 1,28 22,99 1,59 17,78 1,179 3,19 SOBREMESA 100 g/ml 170 41 0,40 0,00 9,40 9,40 0,30 0,000 2,20 Por porção 136 32,8 0,32 0,00 7,52 7,52 0,24 0,000 1,76										SOPA 100 g/ml 221 53 1,39 0,22 7,95 2,39 1,75 0,637 2,52 Por porção 171 41 1,08 0,17 6,16 1,85 1,36 0,494 1,95 JI 100 g/ml 535 129 6,81 1,19 10,15 1,21 6,20 0,757 1,32 Por porção 1167 280 14,86 2,59 22,15 2,63 13,52 1,651 2,88 1.º CEB 100 g/ml 578 139 7,67 1,32 10,56 1,10 6,51 0,736 2,26 Por porção 1583 380 20,97 3,62 28,88 3,00 17,81 2,014 3,44 SOBREMESA 100 g/ml 167 40 0,10 0,00 8,70 8,70 0,70 0,000 1,70 Por porção 134 32 0,08 0,00 6,96 6,96 0,56 0,000 1,36									
01 DE JANEIRO DE 2025										08 DE JANEIRO DE 2025									
DIA DE ANO NOVO																			
SOPA 100 g/ml 222 53 1,51 0,22 7,52 1,95 1,99 0,637 2,66 Por porção 172 41 1,17 0,17 5,83 1,51 1,54 0,494 2,06 JI 100 g/ml 459 108 4,19 0,97 12,01 0,87 4,85 0,563 1,08 Por porção 933 224 8,70 2,02 24,94 1,82 10,08 1,046 2,25 1.º CEB 100 g/ml 471 113 4,41 0,99 13,84 0,75 4,78 0,563 1,04 Por porção 1189 285 11,13 2,50 32,50 1,89 12,07 1,421 2,62 SOBREMESA 100 g/ml 398 95 0,40 0,10 21,80 19,60 1,60 0,000 3,10 Por porção 299 71,25 0,30 0,08 16,35 14,70 1,20 0,000 2,33										SOPA 100 g/ml 214 52 1,42 0,18 7,60 2,13 1,66 0,637 2,94 Por porção 166 40 1,10 0,14 5,89 1,65 1,29 0,494 2,28 JI 100 g/ml 539 126 5,75 1,26 12,68 0,88 5,25 0,572 0,99 Por porção 1015 243 11,09 2,43 24,47 1,32 10,14 1,104 1,91 1.º CEB 100 g/ml 563 135 6,38 1,32 13,68 0,99 5,17 0,537 0,91 Por porção 1318 316 14,74 3,10 32,10 1,39 12,13 1,260 2,14 SOBREMESA 100 g/ml 226 54 0,60 0,10 13,70 12,70 0,30 0,000 1,80 Por porção 181 43,2 0,40 0,08 10,16 10,16 0,16 0,000 1,52									
02 DE JANEIRO DE 2025										09 DE JANEIRO DE 2025									
SOPA 100 g/ml 198 47 1,55 0,24 6,44 2,12 1,54 0,652 2,56 Por porção 167 40 1,31 0,20 5,44 1,79 1,30 0,551 2,16 JI 100 g/ml 499 120 4,90 0,94 11,07 1,27 7,52 0,910 1,32 Por porção 974 234 9,55 1,83 21,60 2,47 14,67 1,775 2,58 1.º CEB 100 g/ml 545 131 5,82 1,08 11,41 1,13 7,86 0,910 1,25 Por porção 1349 324 14,40 2,68 28,26 2,79 19,45 2,252 3,10 SOBREMESA 100 g/ml 226 54 0,50 0,10 12,70 12,70 0,20 0,000 1,90 Por porção 181 43 0,40 0,08 10,16 10,16 0,16 0,000 1,52										SOPA 100 g/ml 221 53 1,39 0,22 7,95 2,39 1,75 0,637 2,52 Por porção 171 41 1,08 0,17 6,16 1,85 1,36 0,494 1,95 JI 100 g/ml 535 129 6,81 1,19 10,15 1,21 6,20 0,757 1,32 Por porção 1167 280 14,86 2,59 22,15 2,63 13,52 1,651 2,88 1.º CEB 100 g/ml 578 139 7,67 1,32 10,56 1,10 6,51 0,736 2,26 Por porção 1583 380 20,97 3,62 28,88 3,00 17,81 2,014 3,44 SOBREMESA 100 g/ml 167 40 0,10 0,00 8,70 8,70 0,70 0,000 1,70 Por porção 134 32 0,08 0,00 6,96 6,96 0,56 0,000 1,36									
03 DE JANEIRO DE 2025										10 DE JANEIRO DE 2025									
SOPA 100 g/ml 222 53 1,51 0,22 7,52 1,95 1,99 0,637 2,66 Por porção 172 41 1,17 0,17 5,83 1,51 1,54 0,494 2,06 JI 100 g/ml 459 108 4,19 0,97 12,01 0,87 4,85 0,563 1,08 Por porção 933 224 8,70 2,02 24,94 1,82 10,08 1,046 2,25 1.º CEB 100 g/ml 471 113 4,41 0,99 13,84 0,75 4,78 0,563 1,04 Por porção 1189 285 11,13 2,50 32,50 1,89 12,07 1,421 2,62 SOBREMESA 100 g/ml 398 95 0,40 0,10 21,80 19,60 1,60 0,000 3,10 Por porção 299 71,25 0,30 0,08 16,35 14,70 1,20 0,000 2,33										SOPA 100 g/ml 214 52 1,42 0,18 7,60 2,13 1,66 0,637 2,94 Por porção 166 40 1,10 0,14 5,89 1,65 1,29 0,494 2,28 JI 100 g/ml 539 126 5,75 1,26 12,68 0,88 5,25 0,572 0,99 Por porção 1015 243 11,09 2,43 24,47 1,32 10,14 1,104 1,91 1.º CEB 100 g/ml 563 135 6,38 1,32 13,68 0,99 5,17 0,537 0,91 Por porção 1318 316 14,74 3,10 32,10 1,39 12,13 1,260 2,14 SOBREMESA 100 g/ml 226 54 0,60 0,10 13,70 12,70 0,30 0,000 1,80 Por porção 181 43,2 0,40 0,08 10,16 10,16 0,16 0,000 1,52									
13 DE JANEIRO DE 2025										20 DE JANEIRO DE 2025									
SOPA 100 g/ml 187 45 1,31 0,21 5,62 1,79 2,09 0,632 2,79 Por porção 158 38 1,11 0,18 4,75 1,51 1,76 0,526 2,36 JI 100 g/ml 485 116 3,41 0,70 16,27 0,91 4,32 0,576 1,48 Por porção 845 202 5,94 1,22 28,33 1,59 7,52 1,003 2,58 1.º CEB 100 g/ml 516 124 3,75 0,76 17,09 0,80 4,52 0,608 1,48 Por porção 1129 270 8,21 1,67 37,41 1,76 9,89 1,331 3,24 SOBREMESA 100 g/ml 398 95 0,40 0,10 21,80 19,60 1,60 0,000 3,10 Por porção 299 71 0,30 0,08 16,35 14,70 1,20 0,000 2,33										SOPA 100 g/ml 221 53 1,39 0,22 8,03 2,46 1,74 0,638 2,67 Por porção 171 41 1,08 0,17 6,22 1,90 1,35 0,494 2,07 JI 100 g/ml 559 133 2,76 0,40 19,65 1,25 6,20 0,483 3,35 Por porção 1191 284 5,89 0,85 41,87 2,65 13,20 1,028 7,14 1.º CEB 100 g/ml 635 151 3,93 0,57 21,11 1,14 6,56 0,493 3,38 Por porção 1660 396 10,28 1,48 55,19 2,99 17,16 1,288 8,87 SOBREMESA 100 g/ml 226 54 0,50 0,10 12,70 12,70 0,20 0,000 1,90 Por porção 181 43 0,40 0,08 10,16 10,16 0,16 0,000 1,52									
14 DE JANEIRO DE 2025										21 DE JANEIRO DE 2025									
SOPA 100 g/ml 217 52 1,53 0,23 7,42 1,91 1,78 0,638 2,48 Por porção 168 40 1,18 0,18 5,75 1,48 1,38 0,494 1,93 JI 100 g/ml 396 95 2,29 0,32 15,64 1,56 2,30 0,371 1,89 Por porção 823 197 4,77 0,66 32,52 3,24 4,78 0,772 3,93 1.º CEB 100 g/ml 419 100 2,95 0,42 15,69 1,49 2,27 0,345 1,81 Por porção 1070 256 7,52 1,06 40,02 3,79 5,78 0,881 4,63 SOBREMESA 100 g/ml 177 42 0,20 0,00 8,90 8,90 1,10 0,000 1,80 Por porção 177 42 0,20 0,00 8,90 8,90 1,10 0,000 1,80										SOPA 100 g/ml 227 54 1,54 0,23 7,64 2,04 2,17 0,637 2,75 Por porção 176 42 1,19 0,18 5,92 1,58 1,68 0,494 2,13 JI 100 g/ml 392 94 1,97 0,27 12,71 1,20 6,37 0,825 1,27 Por porção 1011 242 5,08 0,69 32,74 3,10 16,40 2,125 3,28 1.º CEB 100 g/ml 417 100 2,48 0,34 12,76 1,16 6,67 0,834 1,25 Por porção 1341 321 7,97 1,10 41,06 3,73 21,47 2,686 4,02 SOBREMESA 100 g/ml 177 42 0,20 0,00 8,90 8,90 1,10 0,000 1,80 Por porção 177 42 0,20 0,00 8,90 8,90 1,10 0,000 1,80									
15 DE JANEIRO DE 2025										22 DE JANEIRO DE 2025									
SOPA 100 g/ml 226 54 1,39 0,22 8,19 2,45 1,83 0,637 2,84 Por porção 175 42 1,08 0,17 6,35 1,90 1,42 0,494 2,20 JI 100 g/ml 628 152 10,70 2,00 1,82 1,34 11,78 1,331 1,25 Por porção 613 148 10,44 1,95 1,78 1,31 11,50 1,300 1,22 1.º CEB 100 g/ml 725 175 12,92 2,37 1,55 1,13 12,96 1,351 1,06 Por porção 847 204 15,09 2,77 1,81 1,32 15,14 1,578 1,24 SOBREMESA 100 g/ml 226 54 0,50 0,10 12,70 12,70 0,20 0,000 1,90 Por porção 180,8 43,2 0,40 0,08 10,16 10,16 0,16 0,000 1,52										SOPA 100 g/ml 221 53 1,51 0,26 7,46 1,97 1,96 0,637 2,71 Por porção 171 41 1,17 0,20 5,78 1,53 1,52 0,494 2,10 JI 100 g/ml 512 123 3,60 0,61 10,58 0,89 11,68 0,515 1,56 Por porção 848 203 5,96 1,01 17,54 1,47 19,37 0,854 2,59 1.º CEB 100 g/ml 554 133 4,34 0,72 10,91 0,75 12,20 0,560 1,51 Por porção 1167 280 9,15 1,52 22,99 1,59 25,70 1,179 3,19 SOBREMESA 100 g/ml 170 41 0,40 0,00 9,40 9,40 0,30 0,000 2,20 Por porção 136 32,8 0,32 0,00 7,52 7,52 0,24 0,000 1,76									
16 DE JANEIRO DE 2025										23 DE JANEIRO DE 2025									
SOPA 100 g/ml 214 52 1,41 0,22 7,78 2,26 1,54 0,637 2,40 Por porção 166 40 1,09 0,17 6,03 1,75 1,19 0,494 1,86 JI 100 g/ml 631 152 6,97 1,44 11,64 0,66 10,11 0,880 1,16 Por porção 1090 262 12,04 2,49 20,10 1,14 17,47 1,520 2,00 1.º CEB 100 g/ml 620 149 6,12 1,35 12,21 0,58 10,67 0,842 1,12 Por porção 1345 323 13,29 2,92 26,51 1,25 23,17 1,829 2,43 SOBREMESA 100 g/ml 170 41 0,40 0,00 9,40 9,40 0,30 0,000 2,20 Por porção 136 33 0,32 0,00 7,52 7,52 0,24 0,000 1,76										SOPA 100 g/ml 188 45 1,30 0,21 5,91 2,01 1,89 0,622 2,60 Por porção 159 38 1,10 0,18 4,99 1,70 1,60 0,526 2,20 JI 100 g/ml 583 140 7,20 1,28 11,41 1,17 6,85 0,687 1,45 Por porção 1131 271 13,99 2,48 22,15 2,27 13,31 1,333 2,83 1.º CEB 100 g/ml 619 149 8,08 1,41 11,53 1,05 7,02 0,664 1,37 Por porção 1553 373 20,25 3,53 28,90 2,64 17,60 1,665 3,43 SOBREMESA 100 g/ml 398 95 0,40 0,10 21,80 19,60 1,60 0,000 3,10 Por porção 299 71 0,30 0,08 16,35 14,70 1,20 0,000 2,33									
17 DE JANEIRO DE 2025										24 DE JANEIRO DE 2025									
SOPA 100 g/ml 221 53 1,39 0,21 7,87 2,25 1,85 0,637 2,53 Por porção 171 41 1,08 0,16 6,10 1,74 1,43 0,494 1,96 JI 100 g/ml 387 93 2,44 0,40 12,25 1,17 5,19 0,340 1,60 Por porção 994 238 6,27 1,03 31,47 3,00 13,35 0,874 4,12 1.º CEB 100 g/ml 410 98 2,99 0,49 12,20 1,11 5,40 0,380 1,51 Por porção 1309 313 9,56 1,55 38,97 3,55 17,23 1,214 4,82 SOBREMESA 100 g/ml 167 40 0,10 0,00 8,70 8,70 0,70 0,000 1,70 Por porção 134 32 0,08 0,00 6,96 6,96 0,56 0,000 1,36										SOPA 100 g/ml 222 53 1,42 0,23 7,91 2,28 1,87 0,637 2,50 Por porção 172 41 1,10 0,18 6,13 1,77 1,45 0,494 1,94 JI 100 g/ml 585 140 5,32 1,25 13,25 0,45 9,46 0,446 0,92 Por porção 1028 247 9,35 2,20 23,27 0,78 16,61 0,784 1,62 1.º CEB 100 g/ml 624 150 6,05 1,38 13,66 0,39 9,74 0,485 0,85 Por porção 1408 338 13,64 3,11 30,82 0,87 21,98 1,094 1,91 SOBREMESA 100 g/ml 310,5 74,5 0,50 0,10 17,95 17,95 0,30 0,000 0,85 Por porção 311 74,5 0,50 0,10 17,95 17,95 0,30 0,000 0,85									

Legenda: V.E. - Valor energético; A.G.S. - Ácidos Gordos Saturados; H.C. - Hidratos de carbono; Açúc. - Açúcares; Prot. - Proteína. Declaração nutricional: Variações nas porções servidas, nas técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Os valores médios de 100 g/ml e por porção são calculados a partir de valores médios dos ingredientes previstos nas respetivas Fichas técnicas, para cada faixa etária, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição de Alimentos (2007) e a informação disponibilizada pelos fornecedores/fabricantes.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.

Dra. Joana Baptista
5183N



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL **JI/1.º CEB**

27 DE JANEIRO DE 2025		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúc. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)
SOPA	100 g/ml	218	52	1,43	0,23	7,81	2,23	1,70	0,637	2,46
	Por porção	169	40	1,11	0,18	6,05	1,73	1,32	0,494	1,91
JI	100 g/ml	322	77	1,73	0,34	11,49	1,45	3,01	0,679	2,58
	Por porção	785	189	4,23	0,84	28,07	3,55	7,36	1,658	6,31
1.º CEB	100 g/ml	362	87	2,42	0,45	12,19	1,34	3,16	0,689	2,61
	Por porção	1089	262	7,28	1,34	36,65	4,04	9,50	2,071	7,84
SOBREMESA	100 g/ml	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80
	Por porção	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80
28 DE JANEIRO DE 2025		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúc. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)
SOPA	100 g/ml	212	50	1,42	0,23	7,65	2,13	1,51	0,637	2,25
	Por porção	164	39	1,10	0,18	5,93	1,65	1,17	0,494	1,74
JI	100 g/ml	451	108	3,44	0,55	12,79	0,67	6,10	0,470	1,13
	Por porção	860	206	6,56	1,05	24,40	1,28	11,64	0,896	2,15
1.º CEB	100 g/ml	488	117	4,12	0,65	13,28	0,57	6,33	0,514	1,01
	Por porção	1174	282	9,91	1,56	31,95	1,37	15,24	1,236	2,43
SOBREMESA	100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90
	Por porção	181	43	0,40	0,08	10,16	10,16	0,16	0,000	1,52
29 DE JANEIRO DE 2025		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúc. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)
SOPA	100 g/ml	187	45	1,35	0,20	5,94	2,12	1,68	0,622	2,77
	Por porção	158	38	1,14	0,17	5,02	1,79	1,42	0,526	2,34
JI	100 g/ml	528	127	5,24	1,42	10,54	1,09	8,93	0,665	1,24
	Por porção	1 069	257	10,63	2,89	21,37	2,21	18,11	1,347	2,51
1.º CEB	100 g/ml	555	133	5,62	1,51	10,93	1,00	9,34	0,681	1,19
	Por porção	1427	343	14,46	3,89	28,10	2,58	24,01	1,752	3,07
SOBREMESA	100 g/ml	398	95	0,40	0,10	21,80	21,80	1,60	0,000	3,10
	Por porção	298,5	71,25	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000	2,33
30 DE JANEIRO DE 2025		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúc. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)
SOPA	100 g/ml	219	53	1,38	0,22	8,04	2,34	1,66	0,637	2,68
	Por porção	170	41	1,07	0,17	6,23	1,81	1,29	0,494	2,08
JI	100 g/ml	581	139	5,20	1,88	14,17	2,08	7,87	0,517	2,43
	Por porção	1571	375	14,07	5,08	38,30	5,62	21,27	1,397	6,56
1.º CEB	100 g/ml	541	129	5,65	1,93	11,88	1,05	7,38	0,508	1,32
	Por porção	1803	431	18,83	6,43	39,61	3,51	24,62	1,695	4,40
SOBREMESA	100 g/ml	170	41	0,40	0,00	9,40	9,40	0,30	0,000	2,20
	Por porção	136	33	0,32	0,00	7,52	7,52	0,24	0,000	1,76
31 DE JANEIRO DE 2025		V.E. (Kj)	V.E. (Kcal)	Lípidos (g)	A.G.S. (g)	H.C. (g)	Açúc. (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Fibra (g)
SOPA	100 g/ml	253	61	1,47	0,23	8,79	2,17	2,62	0,637	3,50
	Por porção	196	47	1,14	0,18	6,81	1,68	2,03	0,494	2,71
JI	100 g/ml	530	127	3,88	1,08	12,49	0,63	10,13	0,458	0,00
	Por porção	1005	240	7,36	2,05	23,68	1,19	19,21	0,867	1,38
1.º CEB	100 g/ml	573	137	4,59	1,21	13,03	0,53	10,61	0,499	0,69
	Por porção	1375	329	11,00	2,90	31,23	1,26	25,45	1,197	1,65
SOBREMESA	100 g/ml	167	40	0,10	0,00	8,70	8,70	0,70	0,000	1,70
	Por porção	134	32	0,08	0,00	6,96	6,96	0,56	0,000	1,36

Legenda: V.E. - Valor energético; A.G.S. - Ácidos Gordos Saturados; H.C. - Hidratos de carbono; Açúc. - Açúcares; Prot. - Proteína. Declaração nutricional: Variações nas porções servidas, nas técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Os valores médios de 100 g/ml e por porção são calculados a partir de valores médios dos ingredientes previstos nas respetivas Fichas técnicas, para cada faixa etária, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição de Alimentos (2007) e a informação disponibilizada pelos fornecedores/fabricantes.

Sem adição de açúcares, contendo apenas os açúcares naturalmente presentes nos alimentos utilizados.

Dra. Joana Baptista
5183N

