

SEGUNDA-FEIRA		01 DE JUNHO DE 2026
<b>SOPA</b>	Creme de brócolos <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Croquetes c/ arroz de ervilhas e salada de cenoura e tomate <sup>1,3,6,7,9,12</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Maçã	
TERÇA-FEIRA		02 DE JUNHO DE 2026
<b>SOPA</b>	Sopa de feijão vermelho c/ abóbora e lombarda <sup>1,3,6,7,8,12,13</sup>	
<b>PRATO</b>	Pescada gratinada c/ batata, cenoura, couve branca e ovo <sup>1,3,4,7</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Laranja	
QUARTA-FEIRA		03 DE JUNHO DE 2026
<b>SOPA</b>	Sopa de cenoura e alho francês <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Feijoada de frango (cenoura, couve branca, salsa) c/ arroz branco <sup>9,10</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Banana	
QUINTA-FEIRA		04 DE JUNHO DE 2026
<b>SOPA</b>		
<b>PRATO</b>	<b>CORPO DE DEUS</b>	
<b>SOBREMESA</b>		
SEXTA-FEIRA		05 DE JUNHO DE 2026
<b>SOPA</b>	Sopa de feijão verde e couve branca <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Massa c/ atum colorida (cenoura, pimento, milho, salsa) e salada de alface <sup>1,3,4,9,10,12</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Tangerina	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten; <sup>2</sup>Crustáceos e produtos à base de crustáceos; <sup>3</sup>Ovos e produtos à base de ovos; <sup>4</sup>Peixes e produtos à base de peixes; <sup>5</sup>Amendoins e produtos à base de amendoins; <sup>6</sup>Soja e produtos à base de soja; <sup>7</sup>Leite e produtos à base de leite; <sup>8</sup>Frutos de casca rijas; <sup>9</sup>Aipo e produtos à base de aipo; <sup>10</sup>Mostarda e produtos à base de mostarda; <sup>11</sup>Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos; <sup>13</sup>Tremoço e produtos à base de tremoço; <sup>14</sup>Moluscos 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.*

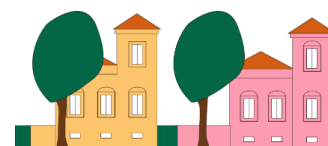


SEGUNDA-FEIRA		08 DE JUNHO DE 2026
<b>SOPA</b>	Sopa de courgette e alho francês <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Estufado de legumes c/ massa fusilli (cenoura, alho francês, pimento, courgette, tomate, feijão branco) <sup>1,3,6,12,13</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Maçã vermelha	
TERÇA-FEIRA		09 DE JUNHO DE 2026
<b>SOPA</b>	Creme de cenoura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Arroz de frango no forno c/ cenoura e salada de alface e tomate <sup>12</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Tangerina	
QUARTA-FEIRA		10 DE JUNHO DE 2026
<b>SOPA</b>		
<b>PRATO</b>	<b>DIA DE PORTUGAL</b>	
<b>SOBREMESA</b>		
QUINTA-FEIRA		11 DE JUNHO DE 2026
<b>SOPA</b>	Sopa de cenoura e abóbora <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Arroz xau xau (ovo, fiambre, cenoura, cogumelos, ervilhas) e salada de alface <sup>3,6,7,12</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Maçã	
SEXTA-FEIRA		12 DE JUNHO DE 2026
<b>SOPA</b>	Creme de couve lombarda <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) c/ pescada e ovo <sup>3,4</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Morangos	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten; <sup>2</sup>Crustáceos e produtos à base de crustáceos; <sup>3</sup>Ovos e produtos à base de ovos; <sup>4</sup>Peixes e produtos à base de peixes; <sup>5</sup>Amendoins e produtos à base de amendoins; <sup>6</sup>Soja e produtos à base de soja; <sup>7</sup>Leite e produtos à base de leite; <sup>8</sup>Frutos de casca rijas; <sup>9</sup>Aipo e produtos à base de aipo; <sup>10</sup>Mostarda e produtos à base de mostarda; <sup>11</sup>Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos; <sup>13</sup>Tremoço e produtos à base de tremoço; <sup>14</sup>Moluscos 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.*

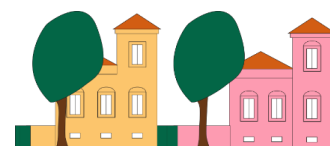


SEGUNDA-FEIRA		15 DE JUNHO DE 2026
<b>SOPA</b>	Creme de couve-flor	1,3,6,7,8,12
<b>PRATO</b>	Lentilhas estufadas c/ legumes (cenoura, brócolos, alho francês) e arroz branco	9,10
<b>SOBREMESA</b>	Laranja	
TERÇA-FEIRA		16 DE JUNHO DE 2026
<b>SOPA</b>	Sopa de abóbora e espinafres	1,3,6,7,8,12
<b>PRATO</b>	Bacalhau c/ natas e noz moscada e salada de alface, cenoura, tomate, milho e pepino	1,4,6,7,12
<b>SOBREMESA</b>	Maçã	
QUARTA-FEIRA		17 DE JUNHO DE 2026
<b>SOPA</b>	Creme de alho francês	1,3,6,7,8,12
<b>PRATO</b>	Tirinhas de peru estufadas c/ esparguete, cenoura e cogumelos (salsa) c/ salada de tomate c/ óregãos	1,3,9,10
<b>SOBREMESA</b>	Banana	
QUINTA-FEIRA		18 DE JUNHO DE 2026
<b>SOPA</b>	Creme de espinafres	1,3,6,7,8,12
<b>PRATO</b>	Arroz de salmão aromatizado c/ tomilho (cenoura, tomate) c/ salada de alface	4,9,10,12
<b>SOBREMESA</b>	Tangerina	
SEXTA-FEIRA		19 DE JUNHO DE 2026
<b>SOPA</b>	Creme de couve branca	1,3,6,7,8,12
<b>PRATO</b>	Ranchinho (massa, frango, porco, cenoura, couve branca, grão-de-bico)	1,3,6,12,13
<b>SOBREMESA</b>	Maçã vermelha	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten; <sup>2</sup>Crustáceos e produtos à base de crustáceos; <sup>3</sup>Ovos e produtos à base de ovos; <sup>4</sup>Peixes e produtos à base de peixes; <sup>5</sup>Amendoins e produtos à base de amendoins; <sup>6</sup>Soja e produtos à base de soja; <sup>7</sup>Leite e produtos à base de leite; <sup>8</sup>Frutos de casca rijas; <sup>9</sup>Aipo e produtos à base de aipo; <sup>10</sup>Mostarda e produtos à base de mostarda; <sup>11</sup>Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos; <sup>13</sup>Tremoço e produtos à base de tremoço; <sup>14</sup>Moluscos 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.*

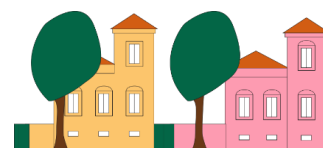


SEGUNDA-FEIRA		22 DE JUNHO DE 2026
<b>SOPA</b>	Sopa de courgette e cenoura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Ovos mexidos c/ cogumelos, arroz de ervilhas e salada de alface <sup>3,12</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Pêra	
TERÇA-FEIRA		23 DE JUNHO DE 2026
<b>SOPA</b>	Caldo verde	
<b>PRATO</b>	Fêveras de porco grelhadas c/ batata cozida e salada de alface, tomate e pepino <sup>12</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Melão	
QUARTA-FEIRA		24 DE JUNHO DE 2026
<b>SOPA</b>		
<b>PRATO</b>	DIA DE SÃO JOÃO	
<b>SOBREMESA</b>		
QUINTA-FEIRA		25 DE JUNHO DE 2026
<b>SOPA</b>	Creme de cebola <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Massada de frango desfiado c/ cenoura, tomate, pimento e milho <sup>1,3</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Laranja	
SEXTA-FEIRA		26 DE JUNHO DE 2026
<b>SOPA</b>	Creme de ervilhas <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Arroz de lulas (tomate, pimento, louro) c/ salada de alface <sup>12,14</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Melancia	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten; <sup>2</sup>Crustáceos e produtos à base de crustáceos; <sup>3</sup>Ovos e produtos à base de ovos; <sup>4</sup>Peixes e produtos à base de peixes; <sup>5</sup>Amendoins e produtos à base de amendoins; <sup>6</sup>Soja e produtos à base de soja; <sup>7</sup>Leite e produtos à base de leite; <sup>8</sup>Frutos de casca rija; <sup>9</sup>Aipo e produtos à base de aipo; <sup>10</sup>Mostarda e produtos à base de mostarda; <sup>11</sup>Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos; <sup>13</sup>Tremoço e produtos à base de tremoço; <sup>14</sup>Moluscos 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.*

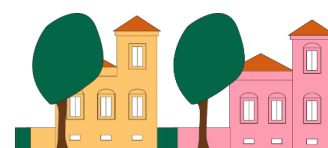


SEGUNDA-FEIRA		29 DE JUNHO DE 2026
<b>SOPA</b>	Sopa de nabo e feijão branco	1,3,6,7,8,12,13
<b>PRATO</b>	Bolonhesa de soja c/ esparguete, tomate, cenoura, cogumelos e brócolos	1,3,6,11,12,13
<b>SOBREMESA</b>	Maçã	
TERÇA-FEIRA		30 DE JUNHO DE 2026
<b>SOPA</b>	Sopa de cenoura e couve coração	1,3,6,7,8,12
<b>PRATO</b>	Peito de peru assado no forno c/ ervas de Provence, arroz branco e esparregado de espinafres	9,10
<b>SOBREMESA</b>	Laranja	
QUARTA-FEIRA		01 DE JULHO DE 2026
<b>SOPA</b>	Sopa de couve-flor e grão-de-bico	1,3,6,7,8,12,13
<b>PRATO</b>	Caldeirada de pescada (batata, cenoura, tomate, pimento) c/ brócolos salteados	4
<b>SOBREMESA</b>	Melancia	
QUINTA-FEIRA		02 DE JULHO DE 2026
<b>SOPA</b>	Creme de courgette	1,3,6,7,8,12
<b>PRATO</b>	Massinha de frango c/ cenoura, ervilhas e cogumelos (salsa) e salada de alface	1,3,9,10,12
<b>SOBREMESA</b>	Banana	
SEXTA-FEIRA		03 DE JULHO DE 2026
<b>SOPA</b>	Sopa de agriões e cenoura	1,3,6,7,8,12
<b>PRATO</b>	Pataniscas de bacalhau c/ arroz de tomate e salada de alface e cenoura	1,3,4,6,9,10,12
<b>SOBREMESA</b>	Maçã vermelha	



A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados, estando estas devidamente assinaladas em cada refeição: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten; <sup>2</sup>Crustáceos e produtos à base de crustáceos; <sup>3</sup>Ovos e produtos à base de ovos; <sup>4</sup>Peixes e produtos à base de peixes; <sup>5</sup>Amendoins e produtos à base de amendoins; <sup>6</sup>Soja e produtos à base de soja; <sup>7</sup>Leite e produtos à base de leite; <sup>8</sup>Frutos de casca rija; <sup>9</sup>Aipo e produtos à base de aipo; <sup>10</sup>Mostarda e produtos à base de mostarda; <sup>11</sup>Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfites; <sup>13</sup>Tremoço e produtos à base de tremoço; <sup>14</sup>Moluscos 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.*



# INFORMAÇÃO NUTRICIONAL **JI/1.º CEB**

01 DE JUNHO DE 2026										08 DE JUNHO DE 2026											
	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)		
SOPA	100 g/ml	227	54	1,54	0,23	7,64	2,04	2,17	0,637	2,75	JI	100 g/ml	176	42	1,19	0,18	5,92	1,58	1,68	0,494	2,13
	Porção	679	162	6,07	2,14	21,97	1,84	4,27	0,653	1,83		100 g/ml	1116	267	9,98	3,52	36,11	3,02	7,02	1,073	3,01
	Porção	759	182	7,06	2,42	24,11	4,61	0,724	1,85			100 g/ml	1501	359	13,95	4,78	47,65	3,73	9,12	1,430	3,67
1.º CEB	100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90	SOBREMESA	100 g/ml	181	43	0,40	0,08	10,16	10,16	0,16	0,000	1,52
	Porção	181	43	0,40	0,08	10,16	10,16	0,16	0,000	1,52		100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90
	Porção	181	43	0,40	0,08	10,16	10,16	0,16	0,000	1,52		100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90
02 DE JUNHO DE 2026										09 DE JUNHO DE 2026											
SOPA	100 g/ml	187	45	1,31	0,21	5,62	1,79	2,09	0,623	2,79	JI	100 g/ml	171	41	1,08	0,17	6,22	1,90	1,35	0,494	2,07
	Porção	392	94	2,85	1,50	11,98	1,17	4,82	0,395	0,30		100 g/ml	970	232	7,41	1,29	23,42	1,02	17,37	1,435	1,37
	Porção	416	100	3,42	1,54	12,08	1,13	4,92	0,293	0,29		100 g/ml	1331	319	11,08	1,90	30,94	1,09	23,05	1,765	1,64
1.º CEB	100 g/ml	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80	SOBREMESA	100 g/ml	134	32	0,08	0,00	6,96	6,96	0,56	0,000	1,36
	Porção	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80		100 g/ml	167	40	0,10	0,00	6,70	6,70	0,70	0,000	1,70
	Porção	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80		100 g/ml	167	40	0,10	0,00	6,70	6,70	0,70	0,000	1,70
03 DE JUNHO DE 2026										10 DE JUNHO DE 2026											
SOPA	100 g/ml	219	53	1,38	0,22	8,04	2,34	1,66	0,637	2,68	JI	100 g/ml	170	41	1,07	0,17	6,23	1,81	1,29	0,494	2,08
	Porção	511	122	3,02	0,51	13,27	0,26	10,11	0,428	1,44		100 g/ml	1019	244	6,03	1,01	26,50	1,51	20,19	0,854	2,87
	Porção	545	131	3,61	0,59	13,66	0,64	10,48	0,461	1,39		100 g/ml	1395	334	9,24	1,52	34,94	1,64	26,79	1,179	3,57
1.º CEB	100 g/ml	1398	95	0,40	0,10	21,80	19,60	1,60	0,000	3,10	SOBREMESA	100 g/ml	298,5	71,25	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000	2,33
	Porção	298,5	71,25	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000	2,33		100 g/ml	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80
	Porção	298,5	71,25	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000	2,33		100 g/ml	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80
04 DE JUNHO DE 2026										11 DE JUNHO DE 2026											
SOPA	100 g/ml	215	52	1,39	0,22	7,87	2,27	1,55	0,637	2,49	JI	100 g/ml	167	40	1,08	0,17	6,10	1,76	1,20	0,494	1,99
	Porção	524	126	5,73	1,26	12,53	0,54	5,30	0,571	0,93		100 g/ml	1012	243	11,08	2,43	24,20	1,05	10,24	1,104	1,91
	Porção	560	135	6,27	1,32	13,55	0,48	5,21	0,536	0,91		100 g/ml	1315	316	14,73	3,10	31,83	1,12	12,23	1,260	2,14
1.º CEB	100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90	SOBREMESA	100 g/ml	181	43	0,40	0,08	10,16	10,16	0,16	0,000	1,52
	Porção	181	43	0,40	0,08	10,16	10,16	0,16	0,000	1,52		100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90
	Porção	181	43	0,40	0,08	10,16	10,16	0,16	0,000	1,52		100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90
05 DE JUNHO DE 2026										12 DE JUNHO DE 2026											
SOPA	100 g/ml	225	54	1,41	0,22	8,10	2,44	1,82	0,637	2,75	JI	100 g/ml	174	42	1,09	0,17	6,28	1,89	1,41	0,494	2,13
	Porção	628	152	10,70	2,00	1,82	1,34	11,78	1,391	1,25		100 g/ml	613	148	10,44	1,95	1,78	1,31	11,50	1,300	1,22
	Porção	725	175	12,92	2,37	1,55	1,13	12,96	1,351	1,06		100 g/ml	847	204	15,09	2,77	1,81	1,32	15,14	1,578	1,24
1.º CEB	100 g/ml	1397	40	0,10	0,00	8,70	8,70	0,70	0,000	1,70	SOBREMESA	100 g/ml	134	32	0,08	0,00	6,96	6,96	0,56	0,000	1,36
	Porção	134	32	0,08	0,00	6,96	6,96	0,56	0,000	1,36		100 g/ml	134	32	0,08	0,00	6,96	6,96	0,56	0,000	1,36
	Porção	134	32	0,08	0,00	6,96	6,96	0,56	0,000	1,36		100 g/ml	134	32	0,08	0,00	6,96	6,96	0,56	0,000	1,36
15 DE JUNHO DE 2026										22 DE JUNHO DE 2026											
SOPA	100 g/ml	221	53	1,39	0,21	7,87	2,25	1,85	0,637	2,53	JI	100 g/ml	171	41	1,08	0,16	6,10	1,74	1,43	0,494	1,96
	Porção	559	133	2,76	0,40	19,65	1,25	6,20	0,483	3,35		100 g/ml	1191	284	5,89	0,85	41,87	2,65	13,20	1,028	7,14
	Porção	635	151	3,93	0,57	21,11	1,14	6,56	0,493	3,39		100 g/ml	1660	396	10,28	1,48	55,19	2,99	17,16	1,288	8,87
1.º CEB	100 g/ml	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80	SOBREMESA	100 g/ml	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80
	Porção	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80		100 g/ml	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80
	Porção	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80		100 g/ml	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80
16 DE JUNHO DE 2026										23 DE JUNHO DE 2026											
SOPA	100 g/ml	217	52	1,53	0,23	7,42	1,91	1,78	0,638	2,48	JI	100 g/ml	168	40	1,18	0,18	5,75	1,48	1,38	0,494	1,93
	Porção	398	95	2,02	0,28	12,89	1,25	6,40	0,833	1,32		100 g/ml	1027	245	5,21	0,72	33,21	3,21	16,49	2,146	3,40
	Porção	422	101	2,52	0,35	12,90	1,19	6,70	0,841	1,29		100 g/ml	1357	325	8,10	1,13	41,53	3,84	21,56	2,707	4,14
1.º CEB	100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90	SOBREMESA	100 g/ml	181	43	0,40	0,08	10,16	10,16	0,16	0,000	1,52
	Porção	181	43	0,40	0,08	10,16	10,16	0,16	0,000	1,52		100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90
	Porção	181	43	0,40	0,08	10,16	10,16	0,16	0,000	1,52		100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90
17 DE JUNHO DE 2026										24 DE JUNHO DE 2026											
SOPA	100 g/ml	224	54	1,44	0,23	7,97	2,34	1,90	0,638	2,68	JI	100 g/ml	174	42	1,12	0,18	6,17	1,81	1,47	0,494	2,08
	Porção	406	97	2,89	0,45	10,39	0,96	7,17	0,799	1,31		100 g/ml	823	197	5,87	0,91	21,08	1,95	14,55	1,622	2,66
	Porção	439	105	3,49	0,54	10,76	0,90	7,45	0,756	1,25		100 g/ml	1134	272	9,01	1,39	27,81	2,32	19,24	1,953	3,22
1.º CEB	100 g/ml	398	95	0,40	0,10	23,90	19,60	1,60	0,000	3,10	SOBREMESA	100 g/ml	298,5	71,25	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000	2,33
	Porção	298,5	71,25	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000	2,33		100 g/ml	174	42	1,12	0,18	6,17	1,81	1,47	0,494	2,08
	Porção	298,5	71,25	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000	2,33		100 g/ml	174	42	1,12	0,18	6,17	1,81	1,47	0,494	2,08
18 DE JUNHO DE 2026										25 DE JUNHO DE 2026											
SOPA	100 g/ml	219	52	1,54	0,23	7,45	1,95	1,87	0,638	2,55	JI	100 g/ml	170	41	1,19	0,18	5,77	1,51	1,45	0,494	1,98
	Porção	442	106	5,81	0,59	8,78	0,55	4,36	0,486	0,86		100 g/ml	1210	290	15,90	2,70	24,01	1,51	11,93	1,329	1,80
	Porção	478	115	6,61	1,11	8,98	0,46	4,48	0,467	0,59		100 g/ml	1679	403	23,23	3,90	31,56	1,60	15,75	1,641	2,09
1.º CEB	100 g/ml	167	40	0,10	0,00	8,70	8,70	0,70	0,000	1,70	SOBREMESA	100 g/ml	134	32	0,08	0,00	6,96	6,96	0,56	0,000	1,36
	Porção	134	32	0,08	0,00	6,96	6,96	0,56	0,000	1,36		100 g/ml	167	40	0,10	0,00	8,70	8,70	0,70	0,000	1,70
	Porção	134	32	0,08	0,00	6,96	6,96	0,56													

# INFORMAÇÃO NUTRICIONAL JI/1.º CEB

29 DE JUNHO DE 2026		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	387	45	1,35	0,20	5,94	2,12	1,68	0,622	2,77
	Por porção	<b>158</b>	<b>38</b>	<b>1,14</b>	<b>0,17</b>	<b>5,02</b>	<b>1,79</b>	<b>1,42</b>	<b>0,526</b>	<b>2,34</b>
JI	100 g/ml	594	142	2,26	0,37	13,53	4,08	14,33	0,665	5,73
	Por porção	<b>1264</b>	<b>302</b>	<b>4,80</b>	<b>0,78</b>	<b>28,79</b>	<b>8,67</b>	<b>30,49</b>	<b>1,414</b>	<b>12,20</b>
1.º CEB	100 g/ml	649	155	3,01	0,48	14,22	4,19	15,12	0,642	5,92
	Por porção	<b>1734</b>	<b>414</b>	<b>8,03</b>	<b>1,27</b>	<b>37,98</b>	<b>11,18</b>	<b>40,38</b>	<b>1,714</b>	<b>15,82</b>
SOBREMESA	100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90
	Por porção	<b>181</b>	<b>43</b>	<b>0,40</b>	<b>0,08</b>	<b>10,16</b>	<b>10,16</b>	<b>0,16</b>	<b>0,000</b>	<b>1,52</b>
30 DE JUNHO DE 2026		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	217	52	1,45	0,23	7,72	2,22	1,69	0,637	2,37
	Por porção	<b>168</b>	<b>40</b>	<b>1,12</b>	<b>0,18</b>	<b>5,98</b>	<b>1,72</b>	<b>1,31</b>	<b>0,494</b>	<b>1,84</b>
JI	100 g/ml	494	119	3,31	0,49	13,83	0,27	7,92	0,501	0,79
	Por porção	<b>817</b>	<b>196</b>	<b>5,48</b>	<b>0,81</b>	<b>22,89</b>	<b>0,45</b>	<b>13,12</b>	<b>0,829</b>	<b>1,31</b>
1.º CEB	100 g/ml	525	126	3,94	0,58	14,13	0,25	8,05	0,536	0,74
	Por porção	<b>1130</b>	<b>271</b>	<b>8,48</b>	<b>1,25</b>	<b>30,44</b>	<b>0,54</b>	<b>17,34</b>	<b>1,154</b>	<b>1,60</b>
SOBREMESA	100 g/ml	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80
	Por porção	<b>177</b>	<b>42</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>	<b>8,90</b>	<b>8,90</b>	<b>1,10</b>	<b>0,000</b>	<b>1,80</b>
01 DE JULHO DE 2026		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	206	50	1,53	0,24	6,50	2,13	2,06	0,652	2,51
	Por porção	<b>174</b>	<b>42</b>	<b>1,29</b>	<b>0,20</b>	<b>5,49</b>	<b>1,80</b>	<b>1,74</b>	<b>0,551</b>	<b>2,12</b>
JI	100 g/ml	354	85	2,27	0,37	10,98	1,17	4,85	0,356	1,46
	Por porção	<b>1009</b>	<b>241</b>	<b>6,48</b>	<b>1,06</b>	<b>31,28</b>	<b>3,34</b>	<b>13,82</b>	<b>1,015</b>	<b>4,17</b>
1.º CEB	100 g/ml	381	91	2,81	0,46	11,17	1,12	5,10	0,344	1,40
	Por porção	<b>1324</b>	<b>317</b>	<b>9,77</b>	<b>1,58</b>	<b>38,79</b>	<b>3,89</b>	<b>17,70</b>	<b>1,196</b>	<b>4,87</b>
SOBREMESA	100 g/ml	102	24	0,20	0,00	5,50	5,50	0,40	0,000	0,30
	Por porção	<b>127,5</b>	<b>30</b>	<b>0,25</b>	<b>0,00</b>	<b>6,88</b>	<b>6,88</b>	<b>0,50</b>	<b>0,000</b>	<b>0,38</b>
02 DE JULHO DE 2026		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	221	53	1,40	0,22	7,96	2,36	1,80	0,638	2,54
	Por porção	<b>171</b>	<b>41</b>	<b>1,08</b>	<b>0,17</b>	<b>6,17</b>	<b>1,83</b>	<b>1,40</b>	<b>0,494</b>	<b>1,97</b>
JI	100 g/ml	482	116	3,88	0,69	10,43	0,86	9,47	0,897	1,42
	Por porção	<b>980</b>	<b>235</b>	<b>7,89</b>	<b>1,41</b>	<b>21,19</b>	<b>1,76</b>	<b>19,24</b>	<b>1,822</b>	<b>2,89</b>
1.º CEB	100 g/ml	518	125	4,52	0,79	10,80	0,82	9,82	0,862	1,33
	Por porção	<b>1340</b>	<b>322</b>	<b>11,70</b>	<b>2,05</b>	<b>27,92</b>	<b>2,12</b>	<b>25,40</b>	<b>2,230</b>	<b>3,45</b>
SOBREMESA	100 g/ml	398	95	0,40	0,10	21,80	19,60	1,60	0,000	3,10
	Por porção	<b>299</b>	<b>71</b>	<b>0,30</b>	<b>0,08</b>	<b>16,35</b>	<b>14,70</b>	<b>1,20</b>	<b>0,000</b>	<b>2,33</b>
03 DE JULHO DE 2026		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	221	53	1,51	0,26	7,46	1,97	1,96	0,637	2,71
	Por porção	<b>171</b>	<b>41</b>	<b>1,17</b>	<b>0,20</b>	<b>5,78</b>	<b>1,53</b>	<b>1,52</b>	<b>0,494</b>	<b>2,10</b>
JI	100 g/ml	768	184	7,64	1,69	14,56	0,91	13,61	1,270	0,00
	Por porção	<b>1515</b>	<b>363</b>	<b>15,07</b>	<b>3,33</b>	<b>28,73</b>	<b>1,79</b>	<b>26,85</b>	<b>2,506</b>	<b>1,71</b>
1.º CEB	100 g/ml	734	176	6,62	1,41	15,78	0,78	12,71	1,301	0,84
	Por porção	<b>1843</b>	<b>441</b>	<b>16,62</b>	<b>3,53</b>	<b>39,64</b>	<b>1,95</b>	<b>31,92</b>	<b>3,269</b>	<b>2,11</b>
SOBREMESA	100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90
	Por porção	<b>181</b>	<b>43,2</b>	<b>0,40</b>	<b>0,08</b>	<b>10,16</b>	<b>10,16</b>	<b>0,16</b>	<b>0,000</b>	<b>1,52</b>

**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

