ESCOLA SANTA MARIA

EMENTA JI/1.º CEB

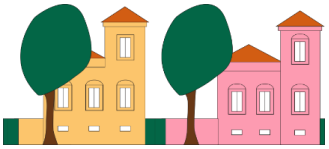
Ementa sujeita a alterações.

SEGUNDA-FEIRA	02 DE NOVEMBRO DE 2026
SOPA	Sopa de couve-flor e grão-de-bico1,3,6,7,8,12,13
PRATO	Massa c/ atum colorida (cenoura, pimento, milho, salsa) c/ salada de alface1,3,4,9,10,12
SOBREMESA	Maçã
TERÇA-FEIRA	03 DE NOVEMBRO DE 2026
SOPA	Creme de brócolos1,3,6,7,8,12
PRATO	Feijoada de peru (cenoura, couve branca, salsa) c/ arroz branco9,10
SOBREMESA	Banana
QUARTA-FEIRA	04 DE NOVEMBRO DE 2026
SOPA	Creme de alho francês1,3,6,7,8,12
PRATO	Salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) c/ pescada e ovo3,4
SOBREMESA	Pêra
QUINTA-FEIRA	05 DE NOVEMBRO DE 2026
SOPA	Sopa de nabo e couve lombarda1,3,6,7,8,12
PRATO	Frango assado c/ limão e ervas de Provence c/ arroz de cenoura e brócolos salteados9,10
SOBREMESA	Maçã vermelha
SEXTA-FEIRA	06 DE NOVEMBRO DE 2026
SOPA	Creme de cenoura1,3,6,7,8,12
PRATO	Bolonhesa de soja c/ esparguete, tomate, cenoura, cogumelos e brócolos1,3,6,11,12,13
SOBREMESA	Laranja

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

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



Dra. Joana Baptista
5183N

ESCOLA SANTA MARIA

EMENTA JI/1.º CEB

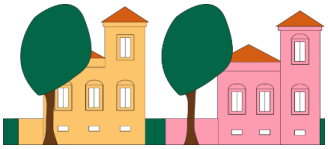
Ementa sujeita a alterações.

SEGUNDA-FEIRA	**09 DE NOVEMBRO DE 2026**
SOPA	Creme de tomate1,3,6,7,8,12
PRATO	Arroz xau xau (ovo, fiambre, cenoura, cogumelos, ervilhas) c/ salada de alface e milho3,6,7,12
SOBREMESA	Maçã
TERÇA-FEIRA	**10 DE NOVEMBRO DE 2026**
SOPA	Sopa de feijão verde e couve branca1,3,6,7,8,12
PRATO	Caldeirada de pescada (batata, cenoura, tomate, pimento) e couve-de-bruxelas salteada4
SOBREMESA	Tangerina
QUARTA-FEIRA	**11 DE NOVEMBRO DE 2026**
SOPA	Sopa de feijão vermelho c/ abóbora e lombarda1,3,6,7,8,12,13
PRATO	Rojõezinhos de porco (louro) c/ castanhas, arroz branco e esparregado de espinafres8
SOBREMESA	Banana
QUINTA-FEIRA	**12 DE NOVEMBRO DE 2026**
SOPA	Creme de espinafres1,3,6,7,8,12
PRATO	Massa de salmão aromatizada c/ tomilho (cenoura, tomate) e salada de alface, milho e azeitonas1,3,4,9,10,12
SOBREMESA	Maçã vermelha
SEXTA-FEIRA	**13 DE NOVEMBRO DE 2026**
SOPA	Sopa de feijão verde e couve branca1,3,6,7,8,12
PRATO	Strogonoff de peru (cogumelos, tomate, manjericão) c/ arroz branco e salada de cenoura9,10
SOBREMESA	Laranja

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

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



Dra. Joana Baptista
5183N

ESCOLA SANTA MARIA

EMENTA JI/1.º CEB

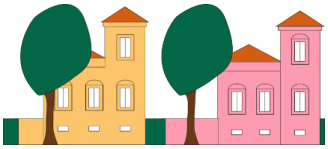
Ementa sujeita a alterações.

SEGUNDA-FEIRA	16 DE NOVEMBRO DE 2026
SOPA	Creme de couve branca1,3,6,7,8,12
PRATO	Lentilhas estufadas c/ legumes (cenoura, brócolos, alho francês) e arroz branco9,10
SOBREMESA	Maçã
TERÇA-FEIRA	17 DE NOVEMBRO DE 2026
SOPA	Sopa de courgette e alho francês1,3,6,7,8,12
PRATO	Tirinhas de frango estufadas c/ cenoura e ervilhas e massa espiral colorida1,3,9,10
SOBREMESA	Laranja
QUARTA-FEIRA	18 DE NOVEMBRO DE 2026
SOPA	Sopa de feijão vermelho c/ abóbora1,3,6,7,8,12,13
PRATO	Pescada gratinada c/ batata e ovo e brócolos e couve-flor salteados1,3,4,7
SOBREMESA	Uvas
QUINTA-FEIRA	19 DE NOVEMBRO DE 2026
SOPA	Sopa de agriões e cenoura1,3,6,7,8,12
PRATO	Ranchinho (massa, peru, porco, cenoura, couve branca, grão-de-bico)1,3,6,12,13
SOBREMESA	Pêra
SEXTA-FEIRA	20 DE NOVEMBRO DE 2026
SOPA	Creme de grão-de-bico1,3,6,7,8,12,13
PRATO	Pataniscas de bacalhau, arroz de tomate e salada de alface, cenoura e tomate1,3,4,6,9,10,12
SOBREMESA	Banana

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

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



Dra. Joana Baptista
5183N

ESCOLA SANTA MARIA

EMENTA JI/1.º CEB

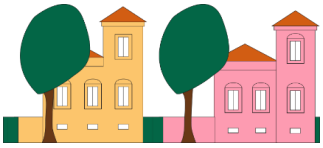
Ementa sujeita a alterações.

SEGUNDA-FEIRA	23 DE NOVEMBRO DE 2026
SOPA	Creme de couve-flor1,3,6,7,8,12
PRATO	Estufado de legumes c/ massa fusilli (cenoura, alho francês, pimento, courgette, tomate, feijão branco)1,3,6,12,13
SOBREMESA	Maçã
TERÇA-FEIRA	24 DE NOVEMBRO DE 2026
SOPA	Creme de abóbora1,3,6,7,8,12
PRATO	Pescada no forno aromatizada c/ ervas de Provence, arroz colorido (cenoura e ervilhas) e salada de alface e milho4,9,10,12
SOBREMESA	Tangerina
QUARTA-FEIRA	25 DE NOVEMBRO DE 2026
SOPA	Sopa de nabo e feijão branco1,3,6,7,8,12,13
PRATO	Rolo de carne (vaca, salsa) c/ molho de tomate, esparguete e salada de alface1,3,6,9,10,12
SOBREMESA	Maçã vermelha
QUINTA-FEIRA	26 DE NOVEMBRO DE 2026
SOPA	Sopa de cenoura e alho francês1,3,6,7,8,12
PRATO	Salada quente de atum, ovo, batata, cenoura e brócolos c/ molho de salsa3,4,9,10,12
SOBREMESA	Banana
SEXTA-FEIRA	27 DE NOVEMBRO DE 2026
SOPA	Creme de ervilhas1,3,6,7,8,12
PRATO	Caril de frango c/ arroz basmati e salada de alface, tomate e pepino1,10,12
SOBREMESA	Pêra

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14

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



Dra. Joana Baptista
5183N

ESCOLA SANTA MARIA

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL JI/1.º CEB

02 DE NOVEMBRO 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	**174**	**42**	**1,29**	**0,20**	**5,49**	**1,80**	**1,74**	**0,551**	**2,12**
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		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	**181**	**43**	**0,40**	**0,08**	**10,16**	**10,16**	**0,16**	**0,000**	**1,52**

03 DE NOVEMBRO 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	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	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	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**

04 DE NOVEMBRO 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	224	54	1,44	0,23	7,97	2,34	1,90	0,638	2,68
	Por porção	**174**	**42**	**1,12**	**0,18**	**6,17**	**1,81**	**1,47**	**0,494**	**2,08**
JI	100 g/ml	515	123	3,70	1,61	15,46	2,27	5,93	0,373	2,65
	Por porção	**1 277**	**305**	**9,16**	**4,00**	**38,30**	**5,62**	**14,70**	**0,924**	**6,56**
1.º CEB	100 g/ml	465	111	4,05	1,64	13,06	1,16	5,23	0,351	1,45
	Por porção	**1412**	**338**	**12,29**	**4,99**	**39,61**	**3,51**	**15,86**	**1,065**	**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**	**32,8**	**0,32**	**0,00**	**7,52**	**7,52**	**0,24**	**0,000**	**1,76**

05 DE NOVEMBRO 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	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	568	135	5,93	1,15	12,23	0,52	8,10	0,431	1,02
	Por porção	**1093**	**260**	**11,42**	**2,22**	**23,54**	**0,99**	**15,58**	**0,829**	**1,96**
1.º CEB	100 g/ml	614	146	6,75	1,29	12,83	0,45	8,43	0,476	0,93
	Por porção	**1489**	**354**	**16,37**	**3,13**	**31,09**	**1,08**	**20,44**	**1,154**	**2,25**
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**

06 DE NOVEMBRO 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	1,39	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	594	142	2,26	0,37	13,53	4,08	14,33	0,665	5,73
	Por porção	**1264**	**302**	**4,80**	**0,78**	**28,79**	**8,67**	**30,49**	**1,414**	**12,20**
1.º CEB	100 g/ml	649	155	3,01	0,48	14,22	4,19	15,12	0,642	5,92
	Por porção	**1734**	**414**	**8,03**	**1,27**	**37,98**	**11,18**	**40,38**	**1,714**	**15,82**
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**

09 DE NOVEMBRO 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	222	53	1,38	0,22	8,00	2,45	1,63	0,689	2,59
	Por porção	**172**	**41**	**1,07**	**0,17**	**6,20**	**1,90**	**1,26**	**0,534**	**2,01**
JI	100 g/ml	509	122	5,52	1,20	12,22	0,66	5,16	0,554	1,08
	Por porção	**1033**	**248**	**11,21**	**2,45**	**24,84**	**1,34**	**10,48**	**1,127**	**2,19**
1.º CEB	100 g/ml	546	131	6,07	1,27	13,26	0,58	5,09	0,524	0,99
	Por porção	**1336**	**321**	**14,86**	**3,12**	**32,47**	**1,41**	**12,47**	**1,283**	**2,42**
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**

10 DE NOVEMBRO 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	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	362	87	2,35	0,40	11,28	1,39	4,87	0,359	1,49
	Por porção	**1024**	**245**	**6,65**	**1,12**	**31,92**	**3,92**	**13,79**	**1,015**	**4,21**
1.º CEB	100 g/ml	388	93	2,88	0,47	11,42	1,30	5,12	0,346	1,42
	Por porção	**1339**	**320**	**9,93**	**1,64**	**39,42**	**4,47**	**17,67**	**1,196**	**4,91**
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**

11 DE NOVEMBRO 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	187	45	1,31	0,21	5,62	1,79	2,09	0,623	2,79
	Por porção	**158**	**38**	**1,11**	**0,18**	**4,75**	**1,51**	**1,76**	**0,526**	**2,36**
JI	100 g/ml	1 083	260	6,33	1,46	37,85	6,06	11,83	0,476	4,37
	Por porção	**1 784**	**427**	**10,42**	**2,40**	**62,32**	**9,98**	**19,48**	**0,784**	**7,19**
1.º CEB	100 g/ml	1003	240	6,82	1,53	32,36	4,64	11,51	0,508	3,44
	Por porção	**2161**	**518**	**14,70**	**3,31**	**69,78**	**10,00**	**24,81**	**1,094**	**7,42**
SOBREMESA	100 g/ml	398	95	0,40	0,10	21,80	19,60	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**

12 DE NOVEMBRO 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	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	540	130	7,02	1,22	10,03	1,19	6,13	0,782	1,37
	Por porção	**1195**	**287**	**15,53**	**2,70**	**22,19**	**2,64**	**13,55**	**1,730**	**3,03**
1.º CEB	100 g/ml	582	140	7,82	1,35	10,45	1,09	6,45	0,756	1,30
	Por porção	**1610**	**387**	**21,64**	**3,73**	**28,93**	**3,01**	**17,83**	**2,093**	**3,59**
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**

13 DE NOVEMBRO 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	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	447	107	2,35	0,36	13,42	0,40	7,63	0,515	0,96
	Por porção	**768**	**184**	**4,04**	**0,62**	**23,06**	**0,68**	**13,12**	**0,886**	**1,64**
1.º CEB	100 g/ml	493	118	3,21	0,48	13,95	0,33	7,91	0,553	0,86
	Por porção	**1079**	**258**	**7,03**	**1,06**	**30,54**	**0,72**	**17,32**	**1,211**	**1,89**
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**

16 DE NOVEMBRO 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	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	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	3,39
	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**

17 DE NOVEMBRO 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	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	473	113	2,16	0,40	11,79	0,98	11,33	0,862	1,59
	Por porção	**860**	**206**	**3,93**	**0,74**	**21,46**	**1,78**	**20,61**	**1,568**	**2,89**
1.º CEB	100 g/ml	499	120	2,60	0,47	12,05	0,90	11,68	0,925	1,46
	Por porção	**1165**	**279**	**6,06**	**1,10**	**28,12**	**2,10**	**27,25**	**2,158**	**3,40**
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**

18 DE NOVEMBRO 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	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	406	97	3,36	1,55	11,68	1,02	4,88	0,356	0,28
	Por porção	**1 078**	**258**	**8,90**	**4,12**	**30,99**	**2,71**	**12,94**	**0,945**	**0,74**
1.º CEB	100 g/ml	445	106	3,99	1,64	12,31	1,05	5,12	0,348	1,30
	Por porção	**1395**	**334**	**12,51**	**5,15**	**38,64**	**3,29**	**16,07**	**1,092**	**4,10**
SOBREMESA	100 g/ml	310,5	74,5	0,50	0,10	17,95	17,95	0,30	0,000	0,85
	Por porção	**310,5**	**74,5**	**0,50**	**0,10**	**17,95**	**17,95**	**0,30**	**0,000**	**0,85**

19 DE NOVEMBRO 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	**171**	**41**	**1,17**	**0,20**	**5,78**	**1,53**	**1,52**	**0,494**	**2,10**
JI	100 g/ml	484	116	4,32	0,90	10,14	1,01	8,80	0,733	1,39
	Por porção	**881**	**211**	**7,87**	**1,63**	**18,45**	**1,84**	**16,01**	**1,334**	**2,53**
1.º CEB	100 g/ml	519	124	5,00	1,00	10,41	0,94	9,08	0,698	1,34
	Por porção	**1212**	**291**	**11,69**	**2,35**	**24,32**	**2,19**	**21,23**	**1,631**	**3,14**
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**

20 DE NOVEMBRO 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	211	51	1,53	0,25	6,69	2,20	2,11	0,652	2,79
	Por porção	**178**	**43**	**1,29**	**0,21**	**5,65**	**1,86**	**1,78**	**0,551**	**2,36**
JI	100 g/ml	769	184	7,66	1,69	14,59	0,94	13,60	1,271	0,80
	Por porção	**1516**	**364**	**15,10**	**3,33**	**28,77**	**1,86**	**26,82**	**2,506**	**1,57**
1.º CEB	100 g/ml	734	176	6,63	1,40	15,80	0,80	12,70	1,302	0,79
	Por porção	**1844**	**441**	**16,65**	**3,53**	**39,69**	**2,02**	**31,89**	**3,270**	**1,98**
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**

23 DE NOVEMBRO 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	1,39	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	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	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**

24 DE NOVEMBRO 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	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	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**

25 DE NOVEMBRO 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	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	514	124	4,81	1,19	11,02	0,81	8,60	0,771	1,08
	Por porção	**962**	**231**	**9,01**	**2,22**	**20,63**	**1,51**	**16,10**	**1,442**	**2,03**
1.º CEB	100 g/ml	527	127	4,90	1,22	11,34	0,78	8,86	0,815	1,07
	Por porção	**1271**	**305**	**11,82**	**2,93**	**27,36**	**1,88**	**21,37**	**1,966**	**2,59**
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**

26 DE NOVEMBRO 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	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	462	111	4,31	1,80	12,27	1,06	5,47	0,646	1,33
	Por porção	**1146**	**274**	**10,69**	**4,46**	**30,43**	**2,63**	**13,55**	**1,602**	**3,31**
1.º CEB	100 g/ml	490	117	4,91	1,84	12,46	1,02	5,59	0,629	1,30
	Por porção	**1488**	**356**	**14,92**	**5,60**	**37,83**	**3,11**	**16,98**	**1,911**	**3,95**
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**

27 DE NOVEMBRO 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	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	0,73
	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	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**

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

