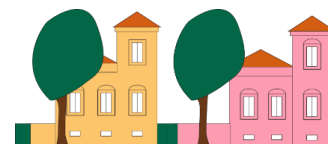


SEGUNDA-FEIRA		31 DE AGOSTO DE 2026
SOPA		
PRATO	ENCERRADO	
SOBREMESA		
TERÇA-FEIRA		01 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Sopa de abóbora e espinafres ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Bacalhau c/ natas e noz moscada e salada de alface, cenoura, tomate, milho e pepino ^{1,4,6,7,12}	
SOBREMESA	Melão	
QUARTA-FEIRA		02 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Creme de alho francês ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Massinha de peru c/ cenoura, espinafres e milho c/ salada de tomate c/ óregãos ^{1,3,9,10}	
SOBREMESA	Maçã	
QUINTA-FEIRA		03 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Creme de espinafres ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Salada morna de atum c/ feijão frade (cenoura, cebola, tomate, salsa) e arroz branco ^{4,6,9,10,12,13}	
SOBREMESA	Laranja	
SEXTA-FEIRA		04 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Creme de couve-flor ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Bifinhos de frango c/ cogumelos, massa espiral colorida e salada de cenoura ^{1,3,7}	
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 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.



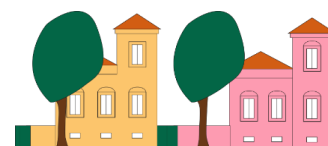
Dra. Joana Baptista
5183N

SEGUNDA-FEIRA		07 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Creme de cenoura	1,3,6,7,8,12
PRATO	Arroz xau xau (ovo, fiambre, cenoura, cogumelos, ervilhas) c/ salada de alface	3,6,7,12
SOBREMESA	Maçã vermelha	
TERÇA-FEIRA		08 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Sopa de alho francês e grão-de-bico	1,3,6,7,8,12,13
PRATO	Pescada gratinada c/ batata e brócolos e couve-flor salteados	1,4,7
SOBREMESA	Laranja	
QUARTA-FEIRA		09 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Creme de cebola	1,3,6,7,8,12
PRATO	Bifinhos de peru estufados c/ cenoura, brócolos, feijão verde e esparguete cozido	1,3
SOBREMESA	Banana	
QUINTA-FEIRA		10 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Creme de ervilhas	1,3,6,7,8,12
PRATO	Arroz de lulas (tomate, pimento, louro) c/ salada de alface	12,14
SOBREMESA	Melancia	
SEXTA-FEIRA		11 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Sopa de cenoura e alho francês	1,3,6,7,8,12
PRATO	Massada de frango c/ cenoura, brócolos e grão-de-bico (louro)	1,3,6,12,13
SOBREMESA	Pêra	



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.



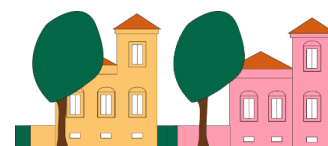
Dra. Joana Baptista
5183N

SEGUNDA-FEIRA		14 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Sopa de courgette e cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Ovos mexidos c/ cogumelos, arroz de ervilhas e salada de alface ^{3,12}	
SOBREMESA	Melancia	
TERÇA-FEIRA		15 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Sopa de cenoura e feijão verde ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Esparguete à Bolonhesa (novilho, tomate, cenoura, orégãos) e salada de alface ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Banana	
QUARTA-FEIRA		16 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Sopa de cenoura e couve coração ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Arroz de salmão aromatizado c/ tomilho (cenoura, tomate) e salada de alface e milho ^{4,9,10,12}	
SOBREMESA	Maçã	
QUINTA-FEIRA		17 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Creme de couve lombarda ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Ranchinho (massa, frango, porco, cenoura, couve branca, grão-de-bico) c/ salada de cenoura ^{1,3,6,12,13}	
SOBREMESA	Laranja	
SEXTA-FEIRA		18 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Sopa de couve branca e cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Medalhões de pescada no forno aromatizados c/ ervas de provenç, arroz de tomate e brócolos salteados ^{4,9,10}	
SOBREMESA	Maçã vermelha	



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 rija; 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.



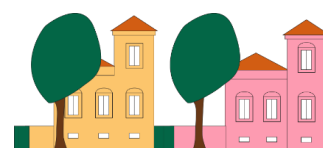
Dra. Joana Baptista
5183N

SEGUNDA-FEIRA		21 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Sopa de brócolos e couve-flor ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Lentilhas estufadas c/ legumes (cenoura, brócolos, alho francês) e arroz branco ^{9,10}	
SOBREMESA	Maçã vermelha	
TERÇA-FEIRA		22 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Sopa de couve-flor e grão-de-bico ^{1,3,6,7,8,12,13}	
PRATO	Massa c/ atum colorida (cenoura, pimento, milho, salsa) c/ salada de alface ^{1,3,4,9,10,12}	
SOBREMESA	Banana	
QUARTA-FEIRA		23 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Sopa de nabo e couve lombarda ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Frango assado c/ limão e ervas de Provence c/ arroz de cenoura e esparregado de espinafres ^{9,10}	
SOBREMESA	Laranja	
QUINTA-FEIRA		24 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Sopa de courgette e alho francês ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) c/ pescada e ovo ^{3,4}	
SOBREMESA	Maçã	
SEXTA-FEIRA		25 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Creme de brócolos ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO	Feijoada de peru (cenoura, couve branca, salsa) c/ arroz branco ^{9,10}	
SOBREMESA	Gelatina ^{1,3,7}	



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.



31 DE AGOSTO DE 2026										07 DE SETEMBRO 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	217	52	1,53	0,23	7,42	1,91	1,78	0,638	2,48	SOPA	100 g/ml	221	53	1,39	0,22	8,03	2,46	1,74	0,638	2,67
JI	Por porção	168	40	1,18	0,18	5,75	1,48	1,38	0,494	1,93	JI	Por porção	171	41	1,08	0,17	6,22	1,90	1,35	0,494	2,07
	100 g/ml	398	95	2,02	0,28	12,89	1,25	6,40	0,833	1,32		100 g/ml	524	126	5,73	1,26	12,53	0,54	5,30	0,571	0,99
1.º CEB	100 g/ml	422	101	2,52	0,35	12,90	1,19	6,70	0,841	1,29	1.º CEB	100 g/ml	560	135	6,27	1,32	13,55	0,48	5,21	0,536	0,91
SOBREMESA	Por porção	1357	325	8,10	1,13	41,53	3,84	21,56	2,707	4,14		SOBREMESA	Por porção	1315	316	14,73	3,10	31,83	1,12	12,23	1,260
	100 g/ml	112	27	0,30	0,10	5,70	5,70	0,60	0,000	0,90	100 g/ml		226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90
	Por porção	101	24	0,27	0,09	5,13	5,13	0,54	0,000	0,81		Por porção	181	43	0,40	0,08	10,16	10,16	0,16	0,000	1,52
ENCERRADO																					
01 DE SETEMBRO DE 2026										08 DE SETEMBRO 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	217	52	1,53	0,23	7,42	1,91	1,78	0,638	2,48	SOPA	100 g/ml	211	51	1,55	0,26	6,64	2,20	2,11	0,652	2,65
JI	Por porção	168	40	1,18	0,18	5,75	1,48	1,38	0,494	1,93	JI	Por porção	178	43	1,31	0,22	5,61	1,86	1,78	0,551	2,24
	100 g/ml	398	95	2,02	0,28	12,89	1,25	6,40	0,833	1,32		100 g/ml	379	91	2,42	0,41	13,14	1,15	3,86	0,351	0,31
1.º CEB	100 g/ml	422	101	2,52	0,35	12,90	1,19	6,70	0,841	1,29	1.º CEB	Por porção	894	214	5,71	0,96	30,99	2,71	9,11	0,828	0,74
SOBREMESA	Por porção	1357	325	8,10	1,13	41,53	3,84	21,56	2,707	4,14		SOBREMESA	100 g/ml	422	101	3,14	0,52	13,83	1,18	4,15	0,342
	100 g/ml	112	27	0,30	0,10	5,70	5,70	0,60	0,000	0,90	100 g/ml		1180	283	8,78	1,45	38,64	3,29	11,59	0,955	4,10
	Por porção	101	24	0,27	0,09	5,13	5,13	0,54	0,000	0,81		100 g/ml	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80
	Por porção	101	24	0,27	0,09	5,13	5,13	0,54	0,000	0,81		Por porção	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80
02 DE SETEMBRO DE 2026										09 DE SETEMBRO 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	224	54	1,44	0,23	7,97	2,34	1,90	0,638	2,68	SOPA	100 g/ml	221	53	1,41	0,21	7,91	2,26	1,82	0,637	2,59
JI	Por porção	174	42	1,12	0,18	6,17	1,81	1,47	0,494	2,08	JI	Por porção	171	41	1,09	0,16	6,13	1,75	1,41	0,494	2,01
	100 g/ml	416	100	2,96	0,46	10,72	1,12	7,22	1,465	1,34		100 g/ml	445	107	3,84	0,57	14,89	1,18	2,84	0,979	1,71
1.º CEB	100 g/ml	447	107	3,54	0,54	11,03	1,02	7,48	0,729	1,27	1.º CEB	Por porção	623	150	5,36	0,79	20,83	1,65	3,97	1,369	2,39
SOBREMESA	Por porção	1154	277	9,16	1,41	28,49	2,63	19,33	1,883	3,29		SOBREMESA	100 g/ml	463	111	3,94	0,58	15,62	1,12	2,91	1,060
	100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90	100 g/ml		815	196	6,94	1,03	27,49	1,97	5,12	1,866	2,90
	Por porção	180,8	43,2	0,40	0,08	10,16	10,16	0,16	0,000	1,52		100 g/ml	398	95	0,40	0,10	21,80	19,60	1,60	0,000	1,10
	Por porção	180,8	43,2	0,40	0,08	10,16	10,16	0,16	0,000	1,52		Por porção	298,5	71,25	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000	2,33
03 DE SETEMBRO DE 2026										10 DE SETEMBRO 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	219	52	1,54	0,23	7,45	1,95	1,87	0,638	2,55	SOPA	100 g/ml	253	61	1,47	0,23	8,79	2,17	2,62	0,637	3,50
JI	Por porção	170	41	1,19	0,18	5,77	1,51	1,45	0,494	1,98	JI	Por porção	196	47	1,14	0,18	6,81	1,68	2,03	0,494	2,71
	100 g/ml	586	140	5,71	1,07	14,01	0,65	7,72	0,664	1,07		100 g/ml	526	126	3,25	0,53	13,66	0,53	10,05	0,943	0,75
1.º CEB	100 g/ml	624	149	6,44	1,18	14,39	0,53	7,99	0,730	1,02	1.º CEB	Por porção	895	215	5,52	0,90	23,30	0,90	17,11	1,604	1,27
SOBREMESA	Por porção	1495	358	15,42	2,83	34,48	1,27	19,14	1,750	2,44		SOBREMESA	100 g/ml	562	135	3,91	0,63	14,08	0,44	10,37	0,904
	100 g/ml	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80	100 g/ml		1231	295	8,57	1,37	30,83	0,97	22,69	1,980	1,54
	Por porção	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80		100 g/ml	102	24	0,20	0,00	5,50	5,50	0,40	0,000	0,30
	Por porção	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80		Por porção	128	30	0,25	0,00	6,88	6,88	0,50	0,000	0,38
04 DE SETEMBRO DE 2026										11 DE SETEMBRO 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	221	53	1,39	0,21	7,87	2,25	1,85	0,637	2,53	SOPA	100 g/ml	219	53	1,38	0,22	8,04	2,34	1,66	0,637	2,68
JI	Por porção	171	41	1,08	0,16	6,10	1,74	1,43	0,494	1,96	JI	Por porção	170	41	1,07	0,17	6,23	1,81	1,29	0,494	2,08
	100 g/ml	486	116	2,33	0,48	11,94	0,86	11,57	0,799	1,20		100 g/ml	512	123	4,40	0,79	10,27	0,92	10,38	0,746	1,44
1.º CEB	100 g/ml	510	122	2,75	0,54	12,18	0,81	11,84	0,847	1,15	1.º CEB	Por porção	931	223	8,00	1,43	18,32	1,68	18,88	1,356	2,62
SOBREMESA	Por porção	1162	279	6,27	1,24	27,76	1,85	26,97	1,931	2,62		SOBREMESA	100 g/ml	559	134	5,79	1,02	14,85	0,98	11,80	0,957
	100 g/ml	398	95	0,40	0,10	21,80	1,960	1,60	0,000	3,10	100 g/ml		1667	400	17,25	3,03	25,20	2,92	35,18	2,854	4,04
	Por porção	299	71,25	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000	2,33		100 g/ml	170	41	0,40	0,00	9,40	9,40	0,30	0,000	2,20
	Por porção	299	71,25	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000	2,33		Por porção	136	32,8	0,32	0,00	7,52	7,52	0,24	0,000	1,76
14 DE SETEMBRO DE 2026										21 DE SETEMBRO 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	221	53	1,39	0,22	7,95	2,39	1,75	0,637	2,52	SOPA	100 g/ml	218	52	1,46	0,21	7,56	1,97	1,88	0,637	2,52
JI	Por porção	171	41	1,08	0,17	6,16	1,85	1,36	0,494	1,95	JI	Por porção	169	40	1,13	0,16	5,86	1,53	1,46	0,494	1,95
	100 g/ml	511	123	4,80	1,13	13,40	0,34	5,67	0,583	1,03		100 g/ml	559	133	2,76	0,40	19,65	1,25	6,20	0,483	3,35
1.º CEB	100 g/ml	524	126	4,92	1,12	14,11	0,30	5,42	0,635	0,99	1.º CEB	Por porção	1191	284	5,89	0,85	41,87	2,65	13,20	1,028	7,14
SOBREMESA	Por porção	1164	279	10,94	2,49	31,35	0,67	12,05	1,410	2,20		SOBREMESA	100 g/ml	635	151	3,93	0,57	21,11	1,14	6,56	0,493
	100 g/ml	102	24	0,20	0,00	5,50	0,40	0,000	0,30	100 g/ml	1660		396	10,28	1,48	55,19	2,99	17,16	1,288	8,87	
	Por porção	128	30	0,25	0,00	6,88	6,88	0,50	0,000	0,38		100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90
	Por porção	128	30	0,25	0,00	6,88	6,88	0,50	0,000	0,38		Por porção	181	43	0,40	0,08	10,16	10,16	0,16	0,000	1,52
15 DE SETEMBRO DE 2026										22 DE SETEMBRO 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	1,42	0,22	8,21	2,49	1,83	0,637	2,93	SOPA	100 g/ml	206	50	1,53	0,24	6,50	2,13	2,06	0,652	2,51
JI	Por porção	176	42	1,10	0,17	6,36	1,93	1,42	0,494	2,27	JI	Por porção	174	42	1,29	0,20	5,49	1,80	1,74	0,551	2,12
	100 g/ml	528	127	5,24	1,42	10,54	1,09	8,93	0,665	1,24		100 g/ml	628	152	10,70	2,00	18,2	1,14	11,78	1,331	1,25
1.º CEB	100 g/ml	555	133	5,62	1,51	10,93	1,00	9,34	0,681	1,19	1.º CEB	Por porção	6131								

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL **JI/1.º CEB**

28 DE SETEMBRO 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	474	114	5,00	1,09	11,61	0,62	4,89	0,547	1,02
	Por porção	994	239	10,47	2,29	24,31	1,30	10,24	1,147	2,13
1.º CEB	100 g/ml	483	116	4,65	1,04	12,87	0,55	4,89	0,597	0,95
	Por porção	1196	287	11,51	2,57	31,87	1,37	12,11	1,477	2,36
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 SETEMBRO 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
30 DE SETEMBRO 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	1,51	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	563	135	4,96	0,91	15,03	0,36	7,13	0,543	0,62
	Por porção	859	206	7,57	1,38	22,92	0,56	10,88	0,828	0,94
1.º CEB	100 g/ml	590	141	5,62	1,00	15,13	0,31	7,20	0,476	0,60
	Por porção	1188	284	11,30	2,02	30,45	0,63	14,48	0,957	1,21
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
01 DE OUTUBRO 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	346	83	1,69	0,18	12,13	3,21	2,77	0,637	3,88
	Por porção	268	64	1,31	0,14	9,40	2,49	2,15	0,494	3,01
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	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
02 DE OUTUBRO 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	171	41	1,08	0,17	6,17	1,83	1,40	0,494	1,97
JI	100 g/ml	593	142	6,41	1,75	9,87	0,71	10,63	0,789	0,00
	Por porção	953	228	10,29	2,81	15,86	1,14	17,08	1,268	2,55
1.º CEB	100 g/ml	636	153	7,25	1,91	10,14	0,61	11,02	0,863	1,54
	Por porção	1308	314	14,92	3,92	20,85	1,25	22,66	1,776	3,17
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

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

