

SEGUNDA-FEIRA		30 DE SETEMBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Creme de couve-flor <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Lentilhas estufadas c/ legumes (cenoura, brócolos, alho francês) e arroz branco <sup>9,10</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Banana	
TERÇA-FEIRA		01 DE OUTUBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Sopa de feijão vermelho c/ abóbora <sup>1,3,6,7,8,12,13</sup>	
<b>PRATO</b>	Pescada gratinada c/ batata, brócolos e salada de tomate c/ oregãos <sup>1,4,7,9,10</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Maçã vermelha	
QUARTA-FEIRA		02 DE OUTUBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Creme de couve branca <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Massinha de frango c/ cenoura, ervilhas e cogumelos (salsa) e salada de alface e tomate <sup>1,3,9,10,12</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Laranja	
QUINTA-FEIRA		03 DE OUTUBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Sopa de abóbora e espinafres <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Salmão assado no forno c/ tomilho e arroz colorido (cenoura, ervilhas) e salada de alface <sup>4,9,10,12</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Pêra	
SEXTA-FEIRA		04 DE OUTUBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Sopa de brócolos e couve-flor <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Bifinhos de peru estufados c/ tomate, brócolos e alho francês e esparguete cozido <sup>1,3</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Uvas	



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		07 DE OUTUBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Creme de courgette	1,3,6,7,8,12
<b>PRATO</b>	Ovos mexidos, arroz colorido (cenoura, ervilhas) e salada de alface e tomate	3,12
<b>SOBREMESA</b>	Maçã	
TERÇA-FEIRA		08 DE OUTUBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Sopa de nabo e feijão branco	1,3,6,7,8,12,13
<b>PRATO</b>	Medalhões de pescada estufados c/ tomate e brócolos e arroz branco	4
<b>SOBREMESA</b>	Pêra	
QUARTA-FEIRA		09 DE OUTUBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Creme de cenoura	1,3,6,7,8,12
<b>PRATO</b>	Massinha à lavrador (frango, porco, cenoura, couve lombarda, feijão vermelho, louro)	1,3,6,12,13
<b>SOBREMESA</b>	Laranja	
QUINTA-FEIRA		10 DE OUTUBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Sopa de courgette e cenoura	1,3,6,7,8,12
<b>PRATO</b>	Bacalhau c/ natas e noz moscada e salada de alface e milho	1,4,6,7,12
<b>SOBREMESA</b>	Banana	
SEXTA-FEIRA		11 DE OUTUBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Creme de abóbora	1,3,6,7,8,12
<b>PRATO</b>	Tirinhas de peru estufadas c/ esparguete, cenoura e cogumelos (salsa) e salada de alface	1,3,9,10,12
<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 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		14 DE OUTUBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Creme de ervilhas <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Arroz xau xau (ovo, fiambre, cenoura, cogumelos, ervilhas) e salada de alface, tomate e pepino <sup>3,6,7,12</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Banana	
TERÇA-FEIRA		15 DE OUTUBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Sopa de lombarda e feijão branco <sup>1,3,6,7,8,12,13</sup>	
<b>PRATO</b>	Medalhões de pescada estufados c/ tomate, arroz branco e cenoura e espinafres salteados <sup>4</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Pêra	
QUARTA-FEIRA		16 DE OUTUBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Sopa de cenoura e alho francês <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Esparguete à Bolonhesa (novilho, tomate, cenoura, orégãos) e salada de alface, cenoura, tomate, milho e pepino <sup>1,3,12</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Maçã	
QUINTA-FEIRA		17 DE OUTUBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Creme de espinafres <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) c/ atum e ovo <sup>3,4</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Laranja	
SEXTA-FEIRA		18 DE OUTUBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Sopa de cenoura e feijão verde <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>	Uvas	



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		21 DE OUTUBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Sopa de couve-flor e grão-de-bico <sup>1,3,6,7,8,12,13</sup>	
<b>PRATO</b>	Bolonesa de atum (tomate, cenoura, pimento, orégãos) e salada de alface <sup>1,3,4,9,10,12</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Maçã vermelha	
TERÇA-FEIRA		22 DE OUTUBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Creme de brócolos <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Feijoada de peru (cenoura, couve branca, salsa) c/ arroz branco <sup>9,10</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Laranja	
QUARTA-FEIRA		23 DE OUTUBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Sopa de cenoura, feijão verde e ervilhas <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Pescada cozida c/ batata, cenoura e couve branca <sup>4</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Pêra	
QUINTA-FEIRA		24 DE OUTUBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Sopa de nabo e couve lombarda <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Frango assado c/ limão e ervas de Provence, arroz de cenoura e salada de alface e tomate <sup>9,10,12</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Banana	
SEXTA-FEIRA		25 DE OUTUBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Creme de feijão verde <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Salada morna de salmão, massa, cenoura, milho, azeitonas e salada de alface <sup>1,3,4,9,10,12,13</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Maçã	



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		28 DE OUTUBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Sopa de courgette e cenoura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Bolinhos de bacalhau c/ arroz de tomate, cenoura e espinafres salteados <sup>3,4,12</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Laranja	
TERÇA-FEIRA		29 DE OUTUBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Creme de espinafres <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Massa de peru c/ grão-de-bico, cenoura e couve branca <sup>1,3,6,12,13</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Maçã	
QUARTA-FEIRA		30 DE OUTUBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Sopa de feijão verde e couve branca <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Arroz de lulas (tomate, pimento, louro) e salada de alface <sup>12,14</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Uvas	
QUINTA-FEIRA		31 DE OUTUBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Sopa de couve branca e cenoura <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Pá de porco no forno c/ ervas de Provence, batata cozida e salada de tomate e cenoura <sup>9,10</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Pêra	
SEXTA-FEIRA		01 DE NOVEMBRO DE 2024
<b>SOPA</b>	Creme de brócolos <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	
<b>PRATO</b>	Lasanha de legumes (cogumelos, cenoura, brócolos, alho francês, tomate, lentilhas) <sup>1,3,9,10</sup>	
<b>SOBREMESA</b>	Banana	



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 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.



30 DE SETEMBRO DE 2024										07 DE OUTUBRO DE 2024									
	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	221	53	1,40	0,22	7,96	2,36	1,80	0,638	2,54
	Porção	171	41	1,08	0,16	6,10	1,74	1,43	0,494	1,96	171	41	1,08	0,17	6,17	1,83	1,40	0,494	1,97
JI	100 g/ml	559	133	2,76	0,40	19,65	1,25	6,20	0,483	3,35	559	133	2,76	0,40	19,65	1,25	6,20	0,483	3,35
	Porção	1191	284	5,89	0,85	41,87	2,65	13,20	1,028	7,14	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	635	151	3,93	0,57	21,11	1,14	6,56	0,493	3,39
	Porção	1660	396	10,28	1,48	55,19	2,99	17,16	1,288	8,87	1660	396	10,28	1,48	55,19	2,99	17,16	1,288	8,87
SOBREMESA	100 g/ml	398	95	0,40	0,10	21,80	19,60	1,60	0,000	3,10	398	95	0,40	0,10	21,80	19,60	1,60	0,000	3,10
	Porção	299	71	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000	2,33	299	71	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000	2,33

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 variações médias 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.



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

28 DE OUTUBRO DE 2024		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
	Por porção	<b>171</b>	<b>41</b>	<b>1,08</b>	<b>0,17</b>	<b>6,16</b>	<b>1,85</b>	<b>1,36</b>	<b>0,494</b>	<b>1,95</b>
JI	100 g/ml	487	117	3,45	0,71	16,19	0,79	4,42	0,577	1,71
	Por porção	<b>848</b>	<b>203</b>	<b>6,01</b>	<b>1,24</b>	<b>28,17</b>	<b>1,38</b>	<b>7,69</b>	<b>1,003</b>	<b>2,97</b>
1.º CEB	100 g/ml	518	124	3,79	0,77	17,03	0,71	4,60	0,608	1,66
	Por porção	<b>1132</b>	<b>271</b>	<b>8,28</b>	<b>1,68</b>	<b>37,25</b>	<b>1,55</b>	<b>10,06</b>	<b>1,331</b>	<b>3,62</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>
29 DE OUTUBRO DE 2024		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	<b>170</b>	<b>41</b>	<b>1,19</b>	<b>0,18</b>	<b>5,77</b>	<b>1,51</b>	<b>1,45</b>	<b>0,494</b>	<b>1,98</b>
JI	100 g/ml	404	97	2,53	0,41	10,24	1,02	7,94	0,707	1,40
	Por porção	<b>728</b>	<b>175</b>	<b>4,56</b>	<b>0,74</b>	<b>18,45</b>	<b>1,84</b>	<b>14,30</b>	<b>1,273</b>	<b>2,53</b>
1.º CEB	100 g/ml	442	106	3,33	0,53	10,48	0,94	8,16	0,682	1,35
	Por porção	<b>1026</b>	<b>246</b>	<b>7,74</b>	<b>1,22</b>	<b>24,32</b>	<b>2,19</b>	<b>18,95</b>	<b>1,582</b>	<b>3,14</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 OUTUBRO DE 2024		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	<b>174</b>	<b>42</b>	<b>1,09</b>	<b>0,17</b>	<b>6,28</b>	<b>1,89</b>	<b>1,41</b>	<b>0,494</b>	<b>2,13</b>
JI	100 g/ml	526	126	3,25	0,53	13,69	0,53	10,05	0,943	0,75
	Por porção	<b>895</b>	<b>215</b>	<b>5,52</b>	<b>0,90</b>	<b>23,30</b>	<b>0,90</b>	<b>17,11</b>	<b>1,604</b>	<b>1,27</b>
1.º CEB	100 g/ml	562	135	3,91	0,63	14,08	0,44	10,37	0,904	0,70
	Por porção	<b>1231</b>	<b>295</b>	<b>8,57</b>	<b>1,37</b>	<b>30,83</b>	<b>0,97</b>	<b>22,69</b>	<b>1,980</b>	<b>1,54</b>
SOBREMESA	100 g/ml	310,5	74,5	0,50	0,10	17,95	17,95	0,30	0,000	0,85
	Por porção	<b>310,5</b>	<b>74,5</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>17,95</b>	<b>17,95</b>	<b>0,30</b>	<b>0,000</b>	<b>0,85</b>
31 DE OUTUBRO DE 2024		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	1,41	0,22	7,78	2,26	1,54	0,637	2,40
	Por porção	<b>166</b>	<b>40</b>	<b>1,09</b>	<b>0,17</b>	<b>6,03</b>	<b>1,75</b>	<b>1,19</b>	<b>0,494</b>	<b>1,86</b>
JI	100 g/ml	473	113	3,68	0,89	12,45	1,18	7,33	0,317	1,26
	Por porção	<b>1168</b>	<b>279</b>	<b>9,10</b>	<b>2,19</b>	<b>30,75</b>	<b>2,92</b>	<b>18,11</b>	<b>0,783</b>	<b>3,11</b>
1.º CEB	100 g/ml	501	120	4,31	1,00	12,37	1,12	7,68	0,354	1,23
	Por porção	<b>1549</b>	<b>371</b>	<b>13,33</b>	<b>3,10</b>	<b>38,25</b>	<b>3,47</b>	<b>23,76</b>	<b>1,094</b>	<b>3,82</b>
SOBREMESA	100 g/ml	170	41	0,40	0,00	9,40	9,40	0,30	0,000	2,20
	Por porção	<b>136</b>	<b>33</b>	<b>0,32</b>	<b>0,00</b>	<b>7,52</b>	<b>7,52</b>	<b>0,24</b>	<b>0,000</b>	<b>1,76</b>
01 DE NOVEMBRO DE 2024		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	<b>176</b>	<b>42</b>	<b>1,19</b>	<b>0,18</b>	<b>5,92</b>	<b>1,58</b>	<b>1,68</b>	<b>0,494</b>	<b>2,13</b>
JI	100 g/ml	494	118	2,07	0,32	17,23	1,46	6,38	0,618	0,00
	Por porção	<b>1122</b>	<b>268</b>	<b>4,70</b>	<b>0,72</b>	<b>39,16</b>	<b>3,31</b>	<b>14,49</b>	<b>1,403</b>	<b>7,85</b>
1.º CEB	100 g/ml	550	131	2,81	0,43	18,47	1,41	6,76	0,612	3,52
	Por porção	<b>1539</b>	<b>367</b>	<b>7,87</b>	<b>1,19</b>	<b>51,65</b>	<b>3,93</b>	<b>18,91</b>	<b>1,713</b>	<b>9,85</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>71,25</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>

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

