

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 1** Bolonhesa de atum c/ aletria (tomate, cenoura, orégãos)^{1,3,4,9,10}
- PRATO 2** 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 1** Ovos mexidos c/ arroz de brócolos³
- PRATO 2** 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 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		06 DE JANEIRO DE 2025
SOPA	Creme de ervilhas ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Arroz de coelho c/ cenoura e couve branca (salsa) ^{9,10}	
PRATO 2	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 1	Puré de batata c/ brócolos e pescada cozida ⁴	
PRATO 2	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 1	Arroz de peru c/ cenoura (salsa) ^{9,10}	
PRATO 2	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 1	Massada de salmão c/ cenoura, tomate e tomilho ^{1,3,4,9,10}	
PRATO 2	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 1	Aletria de frango c/ cenoura, ervilhas e salsa ^{1,3,9,10}	
PRATO 2	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 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 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 1	Arroz de pescada malandro c/ cenoura, couve branca e coentros ^{4,9,10}	
PRATO 2	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 1	Farinha de pau de peru c/ tomate e ervilhas (salsa) ^{9,10}	
PRATO 2	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 1	Massada de maruca c/ brócolos ^{1,3,4}	
PRATO 2	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 1	Arroz de frango c/ cenoura, couve branca e feijão vermelho ^{6,12,13}	
PRATO 2	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 1	Puré de batata, abóbora, cenoura e pescada lascada ⁴	
PRATO 2	Medalhões de pescada no torno aromatizados c/ ervas de provence 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 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.



SEGUNDA-FEIRA		20 DE JANEIRO DE 2025
SOPA	Creme de cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Aletria de frango c/ cenoura, couve branca e feijão vermelho ^{1,3,6,12,13}	
PRATO 2	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 1	Tamboril lascado c/ puré de batata, cenoura e feijão verde ⁴	
PRATO 2	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 1	Aletria de peru c/ abóbora e alho francês ^{1,3}	
PRATO 2	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 1	Farinha de pau de salmão c/ brócolos ⁴	
PRATO 2	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 1	Arroz de frango malandro c/ cenoura e brócolos (salsa) ^{9,10}	
PRATO 2	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 1	Ovos mexidos c/ arroz de cenoura ³	
PRATO 2	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 1	Arroz malandro de salmão c/ cenoura e tomilho ^{4,9,10}	
PRATO 2	Pescada no torno aromatizada c/ ervas de provence, 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 1	Aletria de vitela c/ cenoura, tomate (orégãos) ^{1,3,9,10}	
PRATO 2	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 1	Puré de batata c/ brócolos e pescada cozida ⁴	
PRATO 2	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 1	Arroz de frango malandro c/ couve branca	
PRATO 2	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.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL CRECHE

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										SOPA 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
PRATO 1 100 g/ml										PRATO 1 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
PRATO 2 100 g/ml										PRATO 2 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
SOBREMESA 100 g/ml										SOBREMESA 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
31 DE DEZEMBRO DE 2024										07 DE JANEIRO DE 2025									
ÚLTIMO DIA DO ANO																			
SOPA 100 g/ml										SOPA 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
PRATO 1 100 g/ml										PRATO 1 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
PRATO 2 100 g/ml										PRATO 2 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
SOBREMESA 100 g/ml										SOBREMESA 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
01 DE JANEIRO DE 2025										08 DE JANEIRO DE 2025									
DIA DE ANO NOVO																			
SOPA 100 g/ml										SOPA 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
PRATO 1 100 g/ml										PRATO 1 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
PRATO 2 100 g/ml										PRATO 2 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
SOBREMESA 100 g/ml										SOBREMESA 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
02 DE JANEIRO DE 2025										09 DE JANEIRO DE 2025									
SOPA 100 g/ml										SOPA 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
PRATO 1 100 g/ml										PRATO 1 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
PRATO 2 100 g/ml										PRATO 2 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
SOBREMESA 100 g/ml										SOBREMESA 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
03 DE JANEIRO DE 2025										10 DE JANEIRO DE 2025									
SOPA 100 g/ml										SOPA 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
PRATO 1 100 g/ml										PRATO 1 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
PRATO 2 100 g/ml										PRATO 2 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
SOBREMESA 100 g/ml										SOBREMESA 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
13 DE JANEIRO DE 2025										20 DE JANEIRO DE 2025									
SOPA 100 g/ml										SOPA 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
PRATO 1 100 g/ml										PRATO 1 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
PRATO 2 100 g/ml										PRATO 2 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
SOBREMESA 100 g/ml										SOBREMESA 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
14 DE JANEIRO DE 2025										21 DE JANEIRO DE 2025									
SOPA 100 g/ml										SOPA 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
PRATO 1 100 g/ml										PRATO 1 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
PRATO 2 100 g/ml										PRATO 2 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
SOBREMESA 100 g/ml										SOBREMESA 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
15 DE JANEIRO DE 2025										22 DE JANEIRO DE 2025									
SOPA 100 g/ml										SOPA 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
PRATO 1 100 g/ml										PRATO 1 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
PRATO 2 100 g/ml										PRATO 2 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
SOBREMESA 100 g/ml										SOBREMESA 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
16 DE JANEIRO DE 2025										23 DE JANEIRO DE 2025									
SOPA 100 g/ml										SOPA 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
PRATO 1 100 g/ml										PRATO 1 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
PRATO 2 100 g/ml										PRATO 2 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
SOBREMESA 100 g/ml										SOBREMESA 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
17 DE JANEIRO DE 2025										24 DE JANEIRO DE 2025									
SOPA 100 g/ml										SOPA 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
PRATO 1 100 g/ml										PRATO 1 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
PRATO 2 100 g/ml										PRATO 2 100 g/ml									
Por porção										Por porção									
SOBREMESA 100 g/ml										SOBREMESA 100 g/ml									
Por porção										Por porção									

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.



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
PRATO 1	100 g/ml	470	113	4,77	1,15	11,42	0,95	5,32	0,461	0,99
	Por porção	684	164	6,94	1,67	16,63	1,38	7,74	0,671	1,44
PRATO 2	100 g/ml	289	69	1,59	0,31	10,25	1,62	2,74	0,655	2,52
	Por porção	550	132	3,02	0,59	19,50	3,07	5,22	1,246	4,79
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
PRATO 1	100 g/ml	604	144	7,38	1,28	12,94	0,91	6,28	0,420	1,16
	Por porção	752	180	9,19	1,60	16,12	1,13	7,83	0,523	1,44
PRATO 2	100 g/ml	497	119	4,29	0,70	12,02	0,90	7,78	0,601	1,36
	Por porção	701	168	6,05	0,98	16,94	1,26	10,96	0,847	1,92
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
PRATO 1	100 g/ml	415	99	3,01	0,64	10,42	1,17	7,32	0,687	1,32
	Por porção	573	137	4,16	0,89	14,40	1,62	10,12	0,949	1,82
PRATO 2	100 g/ml	498	120	5,16	1,35	9,81	1,23	8,88	0,665	1,31
	Por porção	745	179	7,71	2,02	14,64	1,84	12,21	0,992	1,95
SOBREMESA	100 g/ml	398	95	0,40	0,10	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
PRATO 1	100 g/ml	379	90	2,20	0,36	12,31	0,95	5,17	0,317	1,42
	Por porção	695	166	4,03	0,67	22,59	1,74	9,48	0,583	2,61
PRATO 2	100 g/ml	504	120	4,86	1,82	11,98	1,23	6,70	0,526	1,51
	Por porção	1043	249	10,07	3,78	24,81	2,55	13,88	1,090	3,12
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
PRATO 1	100 g/ml	502	120	2,99	0,51	12,60	0,62	10,35	0,444	0,84
	Por porção	625	150	3,73	0,64	15,70	0,77	12,90	0,553	1,05
PRATO 2	100 g/ml	500	120	4,04	1,12	11,36	0,80	9,13	0,513	0,77
	Por porção	710	170	5,74	1,60	16,15	1,13	12,98	0,730	1,10
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

