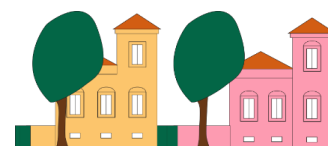


SEGUNDA-FEIRA	01 DE JUNHO DE 2026
SOPA	Creme de brócolos ^{1,3,6,7,8,12}
PRATO 1	Farinha de pau de vitela c/ cenoura, ervilhas e feijão verde
PRATO 2	Croquetes c/ arroz de ervilhas e salada de cenoura e tomate ^{1,3,6,7,9,12}
SOBREMESA	Maçã
TERÇA-FEIRA	02 DE JUNHO DE 2026
SOPA	Sopa de feijão vermelho c/ abóbora e lombarda ^{1,3,6,7,8,12,13}
PRATO 1	Pescada cozida c/ cenoura e batata cozida ⁴
PRATO 2	Pescada gratinada c/ batata, cenoura, couve branca e ovo ^{1,3,4,7}
SOBREMESA	Laranja
QUARTA-FEIRA	03 DE JUNHO DE 2026
SOPA	Sopa de cenoura e alho francês ^{1,3,6,7,8,12}
PRATO 1	Arroz de frango malandro c/ cenoura e brócolos (salsa) ^{9,10}
PRATO 2	Feijoada de frango (cenoura, couve branca, salsa) c/ arroz branco ^{9,10}
SOBREMESA	Banana
QUINTA-FEIRA	04 DE JUNHO DE 2026
SOPA	
PRATO 1	
PRATO 2	CORPO DE DEUS
SOBREMESA	
SEXTA-FEIRA	05 DE JUNHO DE 2026
SOPA	Sopa de feijão verde e couve branca ^{1,3,6,7,8,12}
PRATO 1	Bolonhesa de atum c/ aletria (tomate, cenoura, orégãos) ^{1,3,4,9,10}
PRATO 2	Massa c/ atum colorida (cenoura, pimento, milho, salsa) e salada de alface ^{1,3,4,9,10,12}
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 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.

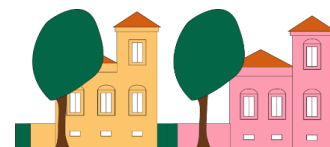


SEGUNDA-FEIRA	08 DE JUNHO DE 2026
SOPA	Sopa de courgette e alho francês ^{1,3,6,7,8,12}
PRATO 1	Massada de tamboril c/ brócolos, cenoura e coentros ^{1,3,4,9,10}
PRATO 2	Estufado de legumes c/ massa fusilli (cenoura, alho francês, pimento, courgette, tomate, feijão branco) ^{1.3.6.12.13}
SOBREMESA	Maçã vermelha
TERÇA-FEIRA	09 DE JUNHO DE 2026
SOPA	Creme de 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 de frango no forno c/ cenoura e salada de alface e tomate ¹²
SOBREMESA	Tangerina
QUARTA-FEIRA	10 DE JUNHO DE 2026
SOPA	
PRATO 1	
PRATO 2	DIA DE PORTUGAL
SOBREMESA	
QUINTA-FEIRA	11 DE JUNHO DE 2026
SOPA	Sopa de cenoura e abóbora ^{1,3,6,7,8,12}
PRATO 1	Arroz colorido (cenoura, ervilhas) c/ ovo cozido ³
PRATO 2	Arroz xau xau (ovo, fiambre, cenoura, cogumelos, ervilhas) e salada de alface ^{3,6,7,12}
SOBREMESA	Maçã
SEXTA-FEIRA	12 DE JUNHO DE 2026
SOPA	Creme de couve lombarda ^{1,3,6,7,8,12}
PRATO 1	Empadão de atum c/ tomate e brócolos ⁴
PRATO 2	Salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) c/ pescada e ovo ^{3,4}
SOBREMESA	Morangos



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.

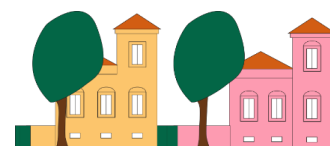


SEGUNDA-FEIRA		15 DE JUNHO DE 2026
SOPA	Creme de couve-flor ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Farinha de pau de frango c/ cenoura, couve branca e feijão branco ^{6,12,13}	
PRATO 2	Lentilhas estufadas c/ legumes (cenoura, brócolos, alho francês) e arroz branco ^{9,10}	
SOBREMESA	Laranja	
TERÇA-FEIRA		16 DE JUNHO DE 2026
SOPA	Sopa de abóbora e espinafres ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Purê de batata c/ salmão, cenoura e brócolos (tomilho) ^{4,9,10}	
PRATO 2	Bacalhau c/ natas e noz moscada e salada de alface, cenoura, tomate, milho e pepino ^{1,4,6,7,12}	
SOBREMESA	Maçã	
QUARTA-FEIRA		17 DE JUNHO DE 2026
SOPA	Creme de alho francês ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Aletria de peru c/ cenoura, ervilhas e salsa ^{1,3,9,10}	
PRATO 2	Tirinhas de peru estufadas c/ esparguete, cenoura e cogumelos (salsa) c/ salada de tomate c/ óregãos ^{1.3.9.10}	
SOBREMESA	Banana	
QUINTA-FEIRA		18 DE JUNHO DE 2026
SOPA	Creme de espinafres ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Arroz de pescada malandro c/ cenoura, couve branca e coentros ^{4,9,10}	
PRATO 2	Arroz de salmão aromatizado c/ tomilho (cenoura, tomate) c/ salada de alface ^{4,9,10,12}	
SOBREMESA	Tangerina	
SEXTA-FEIRA		19 DE JUNHO DE 2026
SOPA	Creme de couve branca ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Massinha de frango c/ cenoura, couve branca e grão-de-bico (salsa) ^{1,3,6,9,10,12,13}	
PRATO 2	Ranchinho (massa, frango, porco, cenoura, couve branca, grão-de-bico) ^{1,3,6,12,13}	
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 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	22 DE JUNHO DE 2026
SOPA	Sopa de courgette e cenoura ^{1,3,6,7,8,12}
PRATO 1	Ovos mexidos c/ arroz de brócolos ³
PRATO 2	Ovos mexidos c/ cogumelos, arroz de ervilhas e salada de alface ^{3,12}
SOBREMESA	Pêra
TERÇA-FEIRA	23 DE JUNHO DE 2026
SOPA	Caldo verde
PRATO 1	Arroz de peru c/ cenoura (salsa) ^{9,10}
PRATO 2	Fêveras de porco grelhadas c/ batata cozida e salada de alface, tomate e pepino ¹²
SOBREMESA	Melão
QUARTA-FEIRA	24 DE JUNHO DE 2026
SOPA	
PRATO 1	
PRATO 2	DIA DE SÃO JOÃO
SOBREMESA	
QUINTA-FEIRA	25 DE JUNHO DE 2026
SOPA	Creme de cebola ^{1,3,6,7,8,12}
PRATO 1	Aletria de frango c/ cenoura e brócolos ^{1,3}
PRATO 2	Massada de frango desfiado c/ cenoura, tomate, pimento e milho ^{1,3}
SOBREMESA	Laranja
SEXTA-FEIRA	26 DE JUNHO DE 2026
SOPA	Creme de ervilhas ^{1,3,6,7,8,12}
PRATO 1	Arroz de pescada malandro c/ tomate e coentros ^{4,9,10}
PRATO 2	Arroz de lulas (tomate, pimento, louro) c/ salada de alface ^{12,14}
SOBREMESA	Melancia



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 rijã; 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.

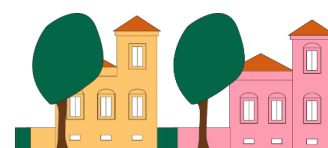


SEGUNDA-FEIRA	29 DE JUNHO DE 2026
SOPA	Sopa de nabo e feijão branco ^{1,3,6,7,8,12,13}
PRATO 1	Farinha de pau de tamboril c/ cenoura (coentros) ^{4,9,10}
PRATO 2	Bolonhesa de soja c/ esparguete, tomate, cenoura, cogumelos e brócolos ^{1,3,6,11,12,13}
SOBREMESA	Maçã
TERÇA-FEIRA	30 DE JUNHO DE 2026
SOPA	Sopa de cenoura e couve coração ^{1,3,6,7,8,12}
PRATO 1	Arroz de peru c/ cenoura, couve branca e feijão branco ^{6,9,10,12,13}
PRATO 2	Peito de peru assado no forno c/ ervas de Provence, arroz branco e esparregado de espinafres ^{9,10}
SOBREMESA	Laranja
QUARTA-FEIRA	01 DE JULHO DE 2026
SOPA	Sopa de couve-flor e grão-de-bico ^{1,3,6,7,8,12,13}
PRATO 1	Pescada cozida c/ brócolos e batata cozida ⁴
PRATO 2	Caldeirada de pescada (batata, cenoura, tomate, pimento) c/ brócolos salteados ⁴
SOBREMESA	Melancia
QUINTA-FEIRA	02 DE JULHO DE 2026
SOPA	Creme de courgette ^{1,3,6,7,8,12}
PRATO 1	Aletria de frango c/ cenoura, ervilhas e salsa ^{1,3,9,10}
PRATO 2	Massinha de frango c/ cenoura, ervilhas e cogumelos (salsa) e salada de alface ^{1,3,9,10,12}
SOBREMESA	Banana
SEXTA-FEIRA	03 DE JULHO DE 2026
SOPA	Sopa de agriões e cenoura ^{1,3,6,7,8,12}
PRATO 1	Arroz de pescada malandro c/ cenoura e feijão verde ⁴
PRATO 2	Pataniscas de bacalhau c/ arroz de tomate e salada de alface e cenoura ^{1,3,4,6,9,10,12}
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 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.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL CRECHE

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	SOPA	100 g/ml	222	53	1,42	0,23	7,91	2,28	1,87	0,637	2,50
Porção		176	42	1,19	0,18	5,92	1,58	1,68	0,494	2,13	Porção		172	41	1,08	0,17	6,13	1,77	1,45	0,494	1,94
PRATO 1	100 g/ml	781	185	3,87	0,81	28,16	1,23	8,91	0,524	1,77	PRATO 1	100 g/ml	378	91	2,42	0,37	10,27	1,00	6,72	0,687	1,38
Porção		794	188	3,93	0,82	28,61	1,25	9,05	0,532	1,80	Porção		523	125	3,35	0,51	14,19	1,38	9,29	0,949	1,91
PRATO 2	100 g/ml	637	152	5,74	1,99	20,44	4,09	0,677	1,97		PRATO 2	100 g/ml	289	69	1,59	0,31	10,25	1,62	2,74	0,655	2,52
Porção		766	183	6,91	2,39	24,58	2,31	4,92	0,814	2,36	Porção		550	132	3,02	0,59	19,50	3,07	5,22	1,246	4,79
SOBREMESA	100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	0,20	0,000	1,90		SOBREMESA	100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	0,20	0,000	1,90	
Porção		181	43	0,40	0,08	10,16	0,16	0,000	1,52	Porção		181	43	0,40	0,08	10,16	0,16	0,000	1,52		
SOPA	100 g/ml	187	45	1,31	0,21	5,62	1,79	2,09	0,623	2,79	SOPA	100 g/ml	221	53	1,39	0,22	8,03	2,46	1,74	0,638	2,67
Porção		158	38	1,11	0,18	4,75	1,51	1,76	0,526	2,36	Porção		171	41	1,08	0,17	6,22	1,90	1,35	0,494	2,07
PRATO 1	100 g/ml	375	89	2,08	0,35	12,69	1,32	4,82	0,318	1,54	PRATO 1	100 g/ml	493	118	3,08	0,53	11,34	0,85	10,78	0,477	1,31
Porção		688	164	3,82	0,64	23,28	2,43	8,85	0,583	2,82	Porção		591	142	3,69	0,63	13,61	1,02	12,93	0,572	1,57
PRATO 2	100 g/ml	379	93	2,71	1,47	11,76	1,23	4,38	0,330	0,38	PRATO 2	100 g/ml	537	129	4,42	0,75	12,61	0,75	9,77	0,877	0,87
Porção		761	182	5,45	2,95	23,64	2,47	9,21	0,643	0,76	Porção		676	162	5,57	0,95	15,89	0,95	11,68	1,104	1,10
SOBREMESA	100 g/ml	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80	SOBREMESA	100 g/ml	167	40	0,10	0,00	8,70	8,70	0,70	0,000	1,70
Porção		177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80	Porção		134	32	0,08	0,00	6,96	6,96	0,56	0,000	1,36
SOPA	100 g/ml	219	53	1,38	0,22	8,04	2,34	1,66	0,637	2,68	SOPA	100 g/ml	219	53	1,38	0,22	8,04	2,34	1,66	0,637	2,68
Porção		170	41	1,07	0,17	6,23	1,81	1,29	0,494	2,08	Porção		170	41	1,07	0,17	6,23	1,81	1,29	0,494	2,08
PRATO 1	100 g/ml	502	120	2,98	0,50	12,65	0,63	10,35	0,357	1,07	PRATO 1	100 g/ml	626	150	3,72	0,62	15,78	0,78	12,91	1,193	1,33
Porção		626	150	3,72	0,62	15,78	0,78	12,91	1,193	1,33	Porção		626	150	3,72	0,62	15,78	0,78	12,91	1,193	1,33
PRATO 2	100 g/ml	488	117	3,18	0,53	12,38	0,54	9,31	0,497	1,50	PRATO 2	100 g/ml	712	171	4,65	0,77	18,06	1,38	13,58	0,725	2,18
Porção		712	171	4,65	0,77	18,06	1,38	13,58	0,725	2,18	Porção		712	171	4,65	0,77	18,06	1,38	13,58	0,725	2,18
SOBREMESA	100 g/ml	398	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	Porção		298,5	71,25	0,30	0,08	16,35	14,70	1,20	0,000	2,33
SOPA	100 g/ml										SOPA	100 g/ml									
Porção											Porção										
PRATO 1	100 g/ml										PRATO 1	100 g/ml									
Porção											Porção										
PRATO 2	100 g/ml										PRATO 2	100 g/ml									
Porção											Porção										
SOBREMESA	100 g/ml										SOBREMESA	100 g/ml									
Porção											Porção										
SOPA	100 g/ml	225	54	1,41	0,22	8,10	2,44	1,82	0,637	2,75	SOPA	100 g/ml	215	52	1,39	0,22	7,87	2,27	1,55	0,637	2,49
Porção		174	42	1,09	0,17	6,28	1,89	1,41	0,494	2,13	Porção		167	40	1,08	0,17	6,10	1,76	1,20	0,494	1,93
PRATO 1	100 g/ml	392	94	2,45	0,38	10,42	1,17	7,15	0,882	1,32	PRATO 1	100 g/ml	518	124	5,80	4,03	11,48	0,59	6,17	0,338	1,43
Porção		542	130	3,38	0,52	14,40	1,62	9,88	1,219	1,82	Porção		754	180	8,44	5,87	16,71	0,86	8,98	0,493	2,08
PRATO 2	100 g/ml	555	134	9,48	1,74	2,18	1,60	9,77	1,269	1,50	PRATO 2	100 g/ml	507	122	6,05	1,34	10,65	0,63	5,50	0,624	1,08
Porção		446	108	7,62	1,40	1,75	1,29	7,86	1,021	1,21	Porção		793	191	9,47	2,10	16,67	0,99	8,60	0,977	1,68
SOBREMESA	100 g/ml	167	40	0,10	0,00	8,70	8,70	0,70	0,000	1,70	SOBREMESA	100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	0,20	0,000	1,90	
Porção		134	32	0,08	0,00	6,96	6,96	0,56	0,000	1,36	Porção		181	43	0,40	0,08	10,16	0,16	0,000	1,52	
SOPA	100 g/ml	225	54	1,41	0,22	8,10	2,44	1,82	0,637	2,75	SOPA	100 g/ml	217	52	1,38	0,21	7,70	2,09	1,81	0,637	2,75
Porção		174	42	1,09	0,17	6,28	1,89	1,41	0,494	2,13	Porção		168	40	1,07	0,16	5,97	1,62	1,40	0,494	2,13
PRATO 1	100 g/ml	392	94	2,45	0,38	10,42	1,17	7,15	0,882	1,32	PRATO 1	100 g/ml	362	86	1,61	0,25	12,00	1,11	5,64	0,430	1,38
Porção		542	130	3,38	0,52	14,40	1,62	9,88	1,219	1,82	Porção		693	165	3,09	0,47	23,00	2,12	10,81	0,823	2,64
PRATO 2	100 g/ml	555	134	9,48	1,74	2,18	1,60	9,77	1,269	1,50	PRATO 2	100 g/ml	441	106	3,54	0,59	12,91	1,33	4,94	0,403	1,62
Porção		446	108	7,62	1,40	1,75	1,29	7,86	1,021	1,21	Porção		847	202	6,80	3,06	24,81	2,55	9,50	0,775	3,12
SOBREMESA	100 g/ml	167	40	0,10	0,00	8,70	8,70	0,70	0,000	1,70	SOBREMESA	100 g/ml	120	29	0,40	0,00	5,30	15,30	0,60	0,000	2,00
Porção		134	32	0,08	0,00	6,96	6,96	0,56	0,000	1,36	Porção		144	34,8	0,48	0,00	6,36	6,36	0,72	0,000	2,40
SOPA	100 g/ml	221	53	1,39	0,21	7,87	2,25	1,85	0,637	2,53	SOPA	100 g/ml	221	53	1,39	0,21	7,87	2,25	1,85	0,637	2,53
Porção		171	41	1,08	0,16	6,10	1,74	1,43	0,494	1,96	Porção		171	41	1,08	0,16	6,10	1,74	1,43	0,494	1,96
PRATO 1	100 g/ml	755	180	3,35	0,61	25,65	0,51	11,53	0,561	1,56	PRATO 1	100 g/ml	475	114	4,91	1,17	10,95	0,47	5,75	0,461	0,84
Porção		813	193	3,60	0,65	27,60	0,98	12,40	0,604	1,68	Porção		691	166	7,15	1,70	15,94	0,69	8,37	0,671	1,23
PRATO 2	100 g/ml	491	117	2,53	0,37	17,03	1,38	5,51	0,517	3,23	PRATO 2	100 g/ml	514	124	5,32	1,26	11,94	0,39	6,11	0,633	1,07
Porção		823	196	4,24	0,61	28,55	2,31	9,24	0,867	5,41	Porção		700	168	7,25	1,72	16,26	0,54	8,32	0,863	1,46
SOBREMESA	100 g/ml	177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80	SOBREMESA	100 g/ml	170	41	0,40	0,00	9,40	0,40	0,30	0,000	2,20
Porção		177	42	0,20	0,00	8,90	8,90	1,10	0,000	1,80	Porção		136	33	0,32	0,00	7,52	7,52	0,24	0,000	1,76
SOPA	100 g/ml	217	52	1,38	0,21	7,70	2,09	1,81	0,637	2,75	SOPA	100 g/ml	370	89	1,59	0,27	12,54	3,99	4,09	0,702	4,60
Porção		168	40	1,07	0,16	5,97	1,62	1,40	0,494	2,13	Porção		313	75	1,34	0,23					

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	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	676	160	2,81	0,42	26,65	1,11	7,19	0,553	1,48
	Por porção	687	163	2,85	0,43	27,08	1,13	7,31	0,562	1,50
PRATO 2	100 g/ml	538	128	2,12	0,35	12,22	3,84	12,84	0,695	5,35
	Por porção	862	206	3,40	0,55	19,60	6,15	20,60	1,115	8,58
SOBREMESA	100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,80
	Por porção	181	43	0,40	0,08	10,16	10,16	0,16	0,000	1,52
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	168	40	1,12	0,18	5,98	1,72	1,31	0,494	1,84
PRATO 1	100 g/ml	425	102	2,77	0,44	11,39	0,82	7,42	0,495	1,28
	Por porção	510	122	3,33	0,53	13,67	0,98	8,90	0,595	1,54
PRATO 2	100 g/ml	494	119	3,72	0,54	13,21	0,29	7,66	0,605	0,86
	Por porção	572	137	4,31	0,63	15,29	0,33	8,87	0,701	1,00
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
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	174	42	1,29	0,20	5,49	1,80	1,74	0,551	2,12
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	338	81	2,23	0,36	10,58	1,24	4,42	0,371	1,54
	Por porção	761	182	5,02	0,81	23,77	2,79	9,93	0,835	3,47
SOBREMESA	100 g/ml	102	24	0,20	0,00	5,50	5,50	0,40	0,000	0,30
	Por porção	127,5	30	0,25	0,00	6,88	6,88	0,50	0,000	0,38
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	171	41	1,08	0,17	6,17	1,83	1,40	0,494	1,97
PRATO 1	100 g/ml	467	112	2,88	0,50	10,94	1,06	10,33	0,858	1,92
	Por porção	646	155	3,98	0,69	15,12	1,46	14,27	1,186	2,66
PRATO 2	100 g/ml	459	110	3,94	0,69	9,66	0,93	8,75	0,945	1,56
	Por porção	686	165	5,89	1,03	14,45	1,39	13,08	1,413	2,33
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
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	171	41	1,17	0,20	5,78	1,53	1,52	0,494	2,10
PRATO 1	100 g/ml	442	106	3,20	0,52	12,93	0,81	6,05	0,892	1,16
	Por porção	551	132	3,99	0,65	16,11	1,01	7,54	1,112	1,44
PRATO 2	100 g/ml	811	194	8,32	2,07	13,81	1,18	15,17	1,335	0,97
	Por porção	1181	283	12,11	3,01	20,10	1,71	22,08	1,943	1,41
SOBREMESA	100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,80
	Por porção	181	43,2	0,40	0,08	10,16	10,16	0,16	0,000	1,52

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

