ESCOLA SANTA MARIA

EMENTA CRECHE

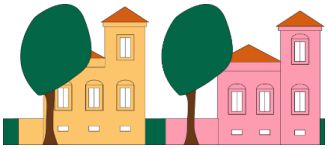
Ementa sujeita a alterações.

SEGUNDA-FEIRA	02 DE NOVEMBRO DE 2026
SOPA	Sopa de couve-flor e grão-de-bico1,3,6,7,8,12,13
PRATO 1	Bolonhesa de atum c/ aletria (tomate, cenoura, orégãos)1,3,4,9,10
PRATO 2	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 1	Arroz de peru c/ cenoura, couve branca e feijão branco6,9,10,12,13
PRATO 2	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 1	Pescada cozida c/ cenoura e batata cozida4
PRATO 2	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 1	Arroz de frango malandro c/ cenoura e ervilhas
PRATO 2	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 1	Massada de tamboril c/ brócolos, cenoura e coentros1,3,4,9,10
PRATO 2	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 CRECHE

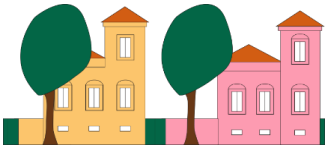
Ementa sujeita a alterações.

SEGUNDA-FEIRA	**09 DE NOVEMBRO DE 2026**
SOPA	Creme de tomate1,3,6,7,8,12
PRATO 1	Ovos mexidos c/ arroz de brócolos3
PRATO 2	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 1	Empadão de pescada c/ cenoura e tomate4
PRATO 2	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 1	Arroz de frango malandro c/ brócolos
PRATO 2	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 1	Massada de salmão c/ brócolos aromatizada c/ tomilho1,3,4,9,10
PRATO 2	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 1	Arroz de peru c/ cenoura (salsa)9,10
PRATO 2	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 CRECHE

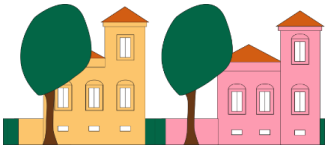
Ementa sujeita a alterações.

SEGUNDA-FEIRA	16 DE NOVEMBRO DE 2026
SOPA	Creme de couve branca1,3,6,7,8,12
PRATO 1	Farinha de pau de pescada c/ cenoura e brócolos4
PRATO 2	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 1	Aletria de frango c/ cenoura, ervilhas e salsa1,3,9,10
PRATO 2	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 1	Tamboril estufado c/ brócolos e batata cozida4
PRATO 2	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 1	Massinha de peru c/ cenoura, couve branca e grão-de-bico (salsa)1,3,6,9,10,12,13
PRATO 2	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 1	Puré de batata, abóbora, cenoura e pescada lascada4
PRATO 2	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 CRECHE

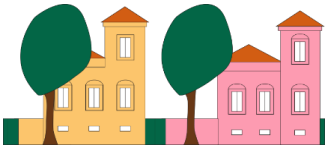
Ementa sujeita a alterações.

SEGUNDA-FEIRA	23 DE NOVEMBRO DE 2026
SOPA	Creme de couve-flor1,3,6,7,8,12
PRATO 1	Ovos mexidos c/ arroz de cenoura3
PRATO 2	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 1	Arroz malandro de salmão c/ cenoura e tomilho4,9,10
PRATO 2	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 1	Aletria de vitela c/ cenoura, tomate (orégãos)1,3,9,10
PRATO 2	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 1	Pescada cozida c/ brócolos e batata cozida4
PRATO 2	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 1	Arroz de frango malandro c/ couve branca
PRATO 2	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 CRECHE

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
PRATO 1	100 g/ml	392	94	2,45	0,38	10,42	1,17	7,15	0,882	1,32
	Por porção	542	130	3,38	0,52	14,40	1,62	9,88	1,219	1,82
PRATO 2	100 g/ml	555	134	9,48	1,74	2,18		9,77	1,269	1,50
	Por porção	446	108	7,62	1,40	1,75	1,29	7,86	1,021	1,21
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
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	421	101	3,44	0,53	9,82	1,10	7,37	0,589	1,62
	Por porção	518	124	4,24	0,65	12,09	1,35	9,07	0,725	1,99
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
PRATO 1	100 g/ml	375	89	2,08	0,35	12,69	1,32	4,82	0,318	1,54
	Por porção	688	164	3,82	0,64	23,28	2,43	8,85	0,583	2,82
PRATO 2	100 g/ml	441	105	3,54	1,59	12,91	1,33	4,94	0,403	1,62
	Por porção	847	202	6,80	3,06	24,81	2,55	9,50	0,775	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	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
PRATO 1	100 g/ml	513	123	2,94	0,50	13,25	0,76	10,51	0,444	1,50
	Por porção	639	153	3,66	0,62	16,51	0,95	13,09	0,553	1,87
PRATO 2	100 g/ml	534	127	5,81	1,11	11,17	0,61	7,50	0,448	1,15
	Por porção	763	182	8,30	1,58	15,94	0,87	10,71	0,640	1,65
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
PRATO 1	100 g/ml	378	91	2,42	0,37	10,27	1,00	6,72	0,687	1,38
	Por porção	523	125	3,35	0,51	14,19	1,38	9,29	0,949	1,91
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	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
PRATO 1	100 g/ml	475	114	4,91	1,17	10,95	0,47	5,75	0,461	0,84
	Por porção	691	166	7,15	1,70	15,94	0,69	8,37	0,671	1,23
PRATO 2	100 g/ml	489	118	5,77	1,27	10,39	0,77	5,31	0,601	1,18
	Por porção	814	196	9,60	2,12	17,31	1,28	8,84	1,000	1,96
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
PRATO 1	100 g/ml	357	85	1,96	0,33	12,02	1,39	4,57	0,540	1,44
	Por porção	701	168	3,86	0,65	23,64	2,73	8,99	1,062	2,83
PRATO 2	100 g/ml	348	83	2,33	0,39	10,96	1,51	4,45	0,375	1,58
	Por porção	776	186	5,18	0,87	24,41	3,37	9,91	0,835	3,51
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
PRATO 1	100 g/ml	505	121	3,07	0,51	12,38	0,35	10,62	0,444	0,99
	Por porção	629	151	3,82	0,64	15,43	0,44	13,23	0,553	1,23
PRATO 2	100 g/ml	1272	305	6,87	1,52	47,33	8,60	12,21	0,579	6,01
	Por porção	1474	353	7,97	1,76	54,86	9,96	14,15	0,671	6,96
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
PRATO 1	100 g/ml	524	125	6,43	1,14	10,08	1,09	6,42	0,534	1,27
	Por porção	745	179	9,16	1,62	14,35	1,55	9,14	0,760	1,80
PRATO 2	100 g/ml	505	121	6,70	1,15	9,22	1,35	5,53	0,815	1,47
	Por porção	846	203	11,24	1,93	15,46	2,27	9,27	1,367	2,47
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
PRATO 1	100 g/ml	435	104	2,61	0,39	12,94	0,90	6,93	0,857	1,15
	Por porção	542	130	3,25	0,49	16,12	1,13	8,64	1,068	1,44
PRATO 2	100 g/ml	413	99	2,26	0,35	12,25	0,51	7,02	0,596	1,10
	Por porção	525	126	2,88	0,44	15,58	0,64	8,93	0,758	1,40
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

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
PRATO 1	100 g/ml	706	167	3,88	0,64	26,32	0,77	6,86	0,706	1,37
	Por porção	717	170	3,94	0,65	26,74	0,78	6,97	0,717	1,39
PRATO 2	100 g/ml	491	117	2,53	0,37	17,03	1,38	5,51	0,517	3,23
	Por porção	823	196	4,24	0,61	28,55	2,31	9,24	0,867	5,41
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
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	449	108	2,13	0,39	11,22	1,11	10,60	0,892	1,80
	Por porção	592	142	2,80	0,52	14,80	1,46	13,98	1,176	2,37
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
PRATO 1	100 g/ml	352	84	1,60	0,24	11,89	0,98	5,33	0,426	1,42
	Por porção	674	161	3,06	0,46	22,79	1,88	10,22	0,817	2,73
PRATO 2	100 g/ml	399	95	3,37	1,54	11,41	1,04	4,67	0,386	0,35
	Por porção	816	195	6,91	3,15	23,35	2,13	9,56	0,790	0,71
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
PRATO 1	100 g/ml	394	94	2,80	0,44	9,62	1,15	7,37	0,691	1,47
	Por porção	515	124	3,67	0,58	12,59	1,50	9,65	0,904	1,92
PRATO 2	100 g/ml	467	112	4,45	0,89	9,54	1,14	8,18	0,786	1,45
	Por porção	617	148	5,87	1,18	12,59	1,50	10,79	1,037	1,92
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
PRATO 1	100 g/ml	360	86	2,01	0,34	12,16	1,24	4,64	0,540	1,41
	Por porção	690	165	3,86	0,65	23,29	2,38	8,89	1,034	2,71
PRATO 2	100 g/ml	812	195	8,35	2,07	13,85	1,23	15,16	1,336	0,88
	Por porção	1182	283	12,15	3,01	20,15	1,78	22,05	1,943	1,28
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
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	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
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	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
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	491	118	4,56	1,13	10,58	0,85	8,25	0,852	1,10
	Por porção	643	155	5,97	1,48	13,85	1,11	10,81	1,116	1,44
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
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	450	108	4,30	1,89	11,79	1,10	5,25	0,663	1,36
	Por porção	879	210	8,39	3,69	23,03	2,15	10,26	1,296	2,67
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
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	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