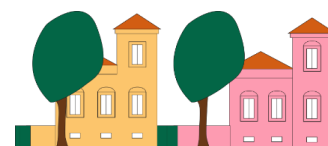


SEGUNDA-FEIRA		31 DE AGOSTO DE 2026
SOPA	ENCERRADO	
PRATO 1		
PRATO 2		
SOBREMESA		
TERÇA-FEIRA		01 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Sopa de abóbora e espinafres	1,3,6,7,8,12
PRATO 1	Puré de batata c/ salmão, cenoura e brócolos (tomilho)	4,9,10
PRATO 2	Bacalhau c/ natas e noz moscada e salada de alface, cenoura, tomate, milho e pepino	1,4,6,7,12
SOBREMESA	Melão	
QUARTA-FEIRA		02 DE SETEMBRO 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	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 1	Arroz de pescada malandro c/ cenoura, couve branca e coentros	4,9,10
PRATO 2	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 1	Massada de frango c/ cenoura e feijão verde (salsa)	1,3,9,10
PRATO 2	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 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.



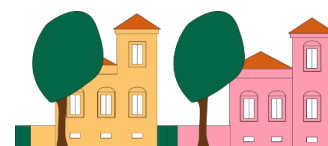
Dra. Joana Baptista
5183N

SEGUNDA-FEIRA		07 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Creme de cenoura ^{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) 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 1	Farinha de pau de tamboril c/ cenoura (coentros) ^{4,9,10}	
PRATO 2	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 1	Aletria de peru c/ brócolos ^{1,3}	
PRATO 2	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 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	
SEXTA-FEIRA		11 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Sopa de cenoura e alho francês ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Aletria de frango c/ cenoura e brócolos ^{1,3}	
PRATO 2	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 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.



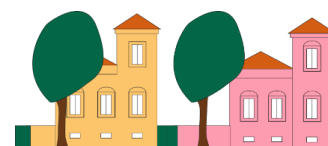
Dra. Joana Baptista
5183N

SEGUNDA-FEIRA		14 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Sopa de courgette e cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Ovos mexidos c/ arroz de cenoura ³	
PRATO 2	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 1	Empadão de peru c/ cenoura, ervilhas e feijão verde (salsa) ^{9,10}	
PRATO 2	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 1	Arroz malandro de salmão c/ cenoura e tomilho ^{4,9,10}	
PRATO 2	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 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) 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 1	Farinha de pau de pescada c/ cenoura e brócolos ⁴	
PRATO 2	Medalhões de pescada no forno aromatizados c/ ervas de provençe, 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 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.



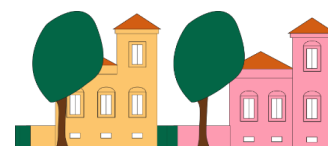
Dra. Joana Baptista
5183N

SEGUNDA-FEIRA		21 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Sopa de brócolos e couve-flor ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Farinha de pau de coelho c/ cenoura e couve branca	
PRATO 2	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 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 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 1	Arroz de frango malandro c/ cenoura e ervilhas	
PRATO 2	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 1	Pescada cozida c/ brócolos e batata cozida ⁴	
PRATO 2	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 1	Arroz de peru c/ cenoura, couve branca e feijão branco ^{6,9,10,12,13}	
PRATO 2	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 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.



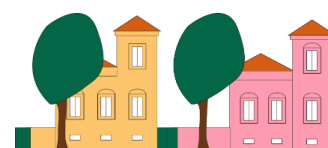
Dra. Joana Baptista
5183N

SEGUNDA-FEIRA		28 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Creme de tomate ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Ovos mexidos c/ arroz de brócolos ³	
PRATO 2	Tortilha colorida (cenoura, cogumelos, tomate) e arroz de brócolos ³	
SOBREMESA	Maçã	
TERÇA-FEIRA		29 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Sopa de feijão verde e couve branca ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Empadão de pescada c/ cenoura e tomate ⁴	
PRATO 2	Caldeirada de pescada (batata, cenoura, tomate, pimento) e couve-de-bruxelas salteada ⁴	
SOBREMESA	Tangerina	
QUARTA-FEIRA		30 DE SETEMBRO DE 2026
SOPA	Sopa de cenoura e brócolos ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Arroz de peru c/ cenoura e couve branca (salsa) ^{9,10}	
PRATO 2	Arroz de pato no forno aromatizado c/ folha de louro e salada de tomate c/ óregãos ^{9,10}	
SOBREMESA	Maçã vermelha	
QUINTA-FEIRA		01 DE OUTUBRO DE 2026
SOPA	Sopa de cenoura, feijão verde e ervilhas ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Massada de tamboril c/ brócolos, cenoura e coentros ^{1,3,4,9,10}	
PRATO 2	Bolonesa de soja c/ esparguete, tomate, cenoura, cogumelos e brócolos ^{1,3,6,11,12,13}	
SOBREMESA	Banana	
SEXTA-FEIRA		02 DE OUTUBRO DE 2026
SOPA	Creme de courgette ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Arroz de frango c/ cenoura, couve branca e feijão vermelho ^{6,12,13}	
PRATO 2	Feijoada brasileira c/ novilho (feijão preto, cenoura, couve branca) e arroz branco ⁹	
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: 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; ¹³Tremço e produtos à base de tremço; 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

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									SOPA	100 g/ml	221	53	1,39	0,22	8,03	2,46	1,74	0,638	2,67	
PRATO 1	Por porção									PRATO 1	Por porção	171	41	1,08	0,17	6,22	1,90	1,35	0,494	2,07	
	100 g/ml										100 g/ml	518	124	5,80	4,03	11,48	0,59	6,17	0,338	1,43	
PRATO 2	Por porção									PRATO 2	Por porção	754	180	8,44	5,87	16,71	0,86	8,98	0,493	2,08	
	100 g/ml										100 g/ml	507	122	6,05	1,34	10,65	0,63	5,50	0,624	1,08	
SOBREMESA	Por porção									SOBREMESA	Por porção	793	191	9,47	2,10	16,67	0,99	8,60	0,977	1,68	
	100 g/ml										100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90	
	Por porção										Por porção	181	43	0,40	0,08	10,16	10,16	0,16	0,000	1,52	
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
PRATO 1	Por porção	168	40	1,18	0,18	5,75	1,48	1,38	0,494	1,93	PRATO 1	Por porção	178	43	1,31	0,22	5,61	1,86	1,78	0,551	2,24
	100 g/ml	471	113	4,80	0,84	12,08	1,16	5,06	0,534	1,48		100 g/ml	676	160	2,81	0,42	26,05	1,41	7,19	0,553	1,48
PRATO 2	Por porção	902	216	9,19	1,61	23,14	2,22	9,70	1,023	2,83	PRATO 2	Por porção	687	163	2,85	0,43	27,08	1,13	7,31	0,562	1,50
	100 g/ml	391	93	2,11	0,29	12,73	1,32	5,84	0,811	1,36		100 g/ml	371	89	2,46	0,41	12,81	1,17	3,64	0,384	0,39
SOBREMESA	Por porção	764	183	4,13	0,57	24,90	2,59	11,43	1,585	2,67	SOBREMESA	Por porção	676	162	4,48	0,74	23,35	2,13	6,63	0,700	0,71
	100 g/ml	112	27	0,30	0,10	5,70	5,70	0,60	0,000	0,90		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
PRATO 1	Por porção	174	42	1,12	0,18	6,17	1,81	1,47	0,494	2,08	PRATO 1	Por porção	171	41	1,09	0,16	6,13	1,75	1,41	0,494	2,01
	100 g/ml	410	98	2,62	0,41	10,94	1,05	7,46	0,587	1,92		100 g/ml	397	95	2,72	0,42	10,02	0,75	7,39	0,687	1,30
PRATO 2	Por porção	566	136	3,62	0,57	15,12	1,46	10,31	0,949	2,66	PRATO 2	Por porção	548	131	3,76	0,58	13,85	1,04	10,21	0,949	1,80
	100 g/ml	402	96	3,15	0,48	10,06	1,27	6,67	0,817	1,45		100 g/ml	408	98	3,44	0,51	13,67	1,28	2,73	1,032	1,81
SOBREMESA	Por porção	600	144	4,70	0,72	15,03	1,90	9,96	1,221	2,17	SOBREMESA	Por porção	422	101	3,56	0,53	14,17	1,33	2,83	1,070	1,87
	100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90		100 g/ml	398	95	0,40	0,10	21,80	19,60	1,60	0,000	3,10
	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
PRATO 1	Por porção	170	41	1,19	0,18	5,77	1,51	1,45	0,494	1,98	PRATO 1	Por porção	196	47	1,14	0,18	6,81	1,68	2,03	0,494	2,71
	100 g/ml	440	105	3,21	0,52	12,77	0,76	6,04	0,923	1,00		100 g/ml	441	105	3,19	0,52	12,72	0,74	5,92	0,516	0,84
PRATO 2	Por porção	548	131	4,00	0,65	15,91	0,95	7,53	1,149	1,24	PRATO 2	Por porção	549	131	3,97	0,65	15,85	0,92	7,38	0,643	1,05
	100 g/ml	559	134	5,69	1,04	13,10	0,86	7,13	0,680	1,14		100 g/ml	508	122	3,49	0,56	15,77	0,68	9,34	0,995	0,81
SOBREMESA	Por porção	759	182	7,73	1,42	17,80	1,16	9,69	0,925	1,55	SOBREMESA	Por porção	627	151	4,31	0,69	15,78	0,83	11,53	1,229	1,00
	100 g/ml	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	3,30
	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
PRATO 1	Por porção	171	41	1,08	0,16	6,10	1,74	1,43	0,494	1,96	PRATO 1	Por porção	170	41	1,07	0,17	6,23	1,81	1,29	0,494	2,08
	100 g/ml	452	109	2,86	0,50	10,51	1,16	9,86	0,708	1,45		100 g/ml	452	109	2,90	0,50	10,27	1,00	10,02	0,830	1,38
PRATO 2	Por porção	625	150	3,95	0,69	14,52	1,61	13,62	0,979	2,01	PRATO 2	Por porção	624	150	4,01	0,69	14,19	1,38	13,85	1,147	1,91
	100 g/ml	466	112	2,35	0,48	11,37	0,92	10,96	0,859	1,27		100 g/ml	493	118	4,53	0,79	9,43	1,01	9,66	0,797	1,52
SOBREMESA	Por porção	580	139	2,92	0,60	14,15	1,15	13,63	1,069	1,58	SOBREMESA	Por porção	651	156	5,98	1,05	12,45	1,33	12,76	1,052	2,01
	100 g/ml	398	95	0,40	0,10	21,80	19,60	1,60	0,000	3,10		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
PRATO 1	Por porção	171	41	1,08	0,17	6,16	1,85	1,36	0,494	1,95	PRATO 1	Por porção	169	40	1,13	0,16	5,86	1,53	1,46	0,494	1,95
	100 g/ml	470	113	4,77	1,15	11,42	0,95	5,32	0,461	0,99		100 g/ml	713	169	3,95	0,79	26,45	0,93	7,02	0,632	1,28
PRATO 2	Por porção	684	164	6,94	1,67	16,63	1,38	7,74	0,671	1,44	PRATO 2	Por porção	725	172	4,02	0,80	26,87	0,95	7,13	0,642	1,30
	100 g/ml	514	124	5,32	1,26	11,94	0,39	6,11	0,633	1,07		100 g/ml	491	117	2,53	0,37	17,03	1,38	5,51	0,517	3,23
SOBREMESA	Por porção	700	168	7,25	1,72	16,26	0,54	8,32	0,863	1,46	SOBREMESA	Por porção	823	196	4,24	0,61	28,55	2,31	9,24	0,867	5,41
	100 g/ml	102	24	0,20	0,00	5,50	5,50	0,40	0,000	0,30		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
PRATO 1	Por porção	176	42	1,10	0,17	6,36	1,93	1,42	0,494	2,27	PRATO 1	Por porção	174	42	1,29	0,20	5,49	1,80			

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
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	421	101	4,32	1,02	9,80	0,72	5,02	0,576	1,11
	Por porção	721	173	7,40	1,75	16,78	1,24	8,60	0,986	1,90
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
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
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
PRATO 1	100 g/ml	436	104	2,66	0,40	12,77	0,76	7,05	0,443	1,00
	Por porção	544	130	3,31	0,50	15,91	0,95	8,79	0,553	1,24
PRATO 2	100 g/ml	298	72	5,25	0,95	0,52	0,46	5,63	0,661	0,23
	Por porção	315	76	5,56	1,01	0,55	0,49	5,95	0,700	0,25
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
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	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
PRATO 1	100 g/ml	493	118	3,08	0,53	11,34	0,85	10,78	0,477	1,31
	Por porção	591	142	3,69	0,63	13,61	1,02	12,93	0,572	1,57
PRATO 2	100 g/ml	563	135	6,34	1,66	9,19	0,88	9,75	0,884	1,64
	Por porção	665	160	7,49	1,97	10,86	1,03	11,51	1,056	1,94
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

