

SEGUNDA-FEIRA		30 DE SETEMBRO DE 2024
SOPA	Creme de couve-flor ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Arroz de peru c/ cenoura (salsa) ^{9,10}	
PRATO 2	Lentilhas estufadas c/ legumes (cenoura, brócolos, alho francês) e arroz branco ^{9,10}	
SOBREMESA	Banana	
TERÇA-FEIRA		01 DE OUTUBRO DE 2024
SOPA	Sopa de feijão vermelho c/ abóbora ^{1,3,6,7,8,12,13}	
PRATO 1	Puré de batata c/ brócolos e pescada cozida ⁴	
PRATO 2	Pescada gratinada c/ batata, brócolos e salada de tomate c/ oregãos ^{1,4,7,9,10}	
SOBREMESA	Maçã vermelha	
QUARTA-FEIRA		02 DE OUTUBRO DE 2024
SOPA	Creme de couve branca ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Massada de frango c/ cenoura e couve branca ^{1,3}	
PRATO 2	Massinha de frango c/ cenoura, ervilhas e cogumelos (salsa) e salada de alface e tomate ^{1,3,9,10,12}	
SOBREMESA	Laranja	
QUINTA-FEIRA		03 DE OUTUBRO DE 2024
SOPA	Sopa de abóbora e espinafres ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Arroz malandro de salmão c/ cenoura e tomilho ^{4,9,10}	
PRATO 2	Salmão assado no forno c/ tomilho e arroz colorido (cenoura, ervilhas) e salada de alface ^{4,9,10,12}	
SOBREMESA	Pêra	
SEXTA-FEIRA		04 DE OUTUBRO DE 2024
SOPA	Sopa de brócolos e couve-flor ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Aletria de peru c/ abóbora e alho francês ^{1,3}	
PRATO 2	Bifinhos de peru estufados c/ tomate, brócolos e alho francês e esparguete cozido ^{1,3}	
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		07 DE OUTUBRO DE 2024
SOPA	Creme de courgette ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Arroz colorido (cenoura, ervilhas) c/ ovo cozido ³	
PRATO 2	Ovos mexidos, arroz colorido (cenoura, ervilhas) e salada de alface e tomate ^{3,12}	
SOBREMESA	Maçã	
TERÇA-FEIRA		08 DE OUTUBRO DE 2024
SOPA	Sopa de nabo e feijão branco ^{1,3,6,7,8,12,13}	
PRATO 1	Farinha de pau de pescada c/ cenoura e brócolos ⁴	
PRATO 2	Medalhões de pescada estufados c/ tomate e brócolos e arroz branco ⁴	
SOBREMESA	Pêra	
QUARTA-FEIRA		09 DE OUTUBRO DE 2024
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	Massinha à lavrador (frango, porco, cenoura, couve lombarda, feijão vermelho, louro) ^{1,3,6,12,13}	
SOBREMESA	Laranja	
QUINTA-FEIRA		10 DE OUTUBRO DE 2024
SOPA	Sopa de courgette e cenoura ^{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 e milho ^{1,4,6,7,12}	
SOBREMESA	Banana	
SEXTA-FEIRA		11 DE OUTUBRO DE 2024
SOPA	Creme de abóbora ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Massada de coelho c/ cenoura, ervilhas e tomilho ^{1,3,9,10}	
PRATO 2	Tirinhas de peru estufadas c/ esparguete, cenoura e cogumelos (salsa) e salada de alface ^{1,3,9,10,12}	
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 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		14 DE OUTUBRO DE 2024
SOPA	Creme de ervilhas ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Ovos mexidos c/ arroz de brócolos ³	
PRATO 2	Arroz xau xau (ovo, fiambre, cenoura, cogumelos, ervilhas) e salada de alface, tomate e pepino ^{3,6,7,12}	
SOBREMESA	Banana	
TERÇA-FEIRA		15 DE OUTUBRO DE 2024
SOPA	Sopa de lombarda e feijão branco ^{1,3,6,7,8,12,13}	
PRATO 1	Empadão de pescada c/ cenoura e tomate ⁴	
PRATO 2	Medalhões de pescada estufados c/ tomate, arroz branco e cenoura e espinafres salteados ⁴	
SOBREMESA	Pêra	
QUARTA-FEIRA		16 DE OUTUBRO DE 2024
SOPA	Sopa de cenoura e alho francês ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Aletria de vitela c/ cenoura, tomate (orégãos) ^{1,3,9,10}	
PRATO 2	Esparguete à Bolonhesa (novilho, tomate, cenoura, orégãos) e salada de alface, cenoura, tomate, milho e pepino ^{1,3,12}	
SOBREMESA	Maçã	
QUINTA-FEIRA		17 DE OUTUBRO DE 2024
SOPA	Creme de espinafres ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Farinha de pau de pescada c/ cenoura, tomate e manjeriço ^{4,9,10}	
PRATO 2	Salada russa (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) c/ atum e ovo ^{3,4}	
SOBREMESA	Laranja	
SEXTA-FEIRA		18 DE OUTUBRO DE 2024
SOPA	Sopa de cenoura e feijão verde ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Arroz de frango malandro c/ cenoura e brócolos (salsa) ^{9,10}	
PRATO 2	Arroz de frango no forno c/ cenoura e salada de alface e tomate ¹²	
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		21 DE OUTUBRO DE 2024
SOPA	Sopa de couve-flor e grão-de-bico ^{1,3,6,7,8,12,13}	
PRATO 1	Bolonesa de atum c/ aletria (tomate, cenoura, orégãos) ^{1,3,4,9,10}	
PRATO 2	Bolonesa de atum (tomate, cenoura, pimento, orégãos) e salada de alface ^{1,3,4,9,10,12}	
SOBREMESA	Maçã vermelha	
TERÇA-FEIRA		22 DE OUTUBRO DE 2024
SOPA	Creme de brócolos ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Farinha de pau de peru c/ tomate e ervilhas (salsa) ^{9,10}	
PRATO 2	Feijoada de peru (cenoura, couve branca, salsa) c/ arroz branco ^{9,10}	
SOBREMESA	Laranja	
QUARTA-FEIRA		23 DE OUTUBRO DE 2024
SOPA	Sopa de cenoura, feijão verde e ervilhas ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Puré de batata c/ brócolos e pescada cozida ⁴	
PRATO 2	Pescada cozida c/ batata, cenoura e couve branca ⁴	
SOBREMESA	Pêra	
QUINTA-FEIRA		24 DE OUTUBRO DE 2024
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, arroz de cenoura e salada de alface e tomate ^{9,10,12}	
SOBREMESA	Banana	
SEXTA-FEIRA		25 DE OUTUBRO DE 2024
SOPA	Creme de feijão verde ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Massada de salmão c/ cenoura, tomate e tomilho ^{1,3,4,9,10}	
PRATO 2	Salada morna de salmão, massa, cenoura, milho, azeitonas e salada de alface ^{1,3,4,9,10,12,13}	
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		28 DE OUTUBRO DE 2024
SOPA	Sopa de courgette e cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Arroz de pescada malandro c/ cenoura, couve branca e coentros ^{4,9,10}	
PRATO 2	Bolinhos de bacalhau c/ arroz de tomate, cenoura e espinafres salteados ^{3,4,12}	
SOBREMESA	Laranja	
TERÇA-FEIRA		29 DE OUTUBRO DE 2024
SOPA	Creme de espinafres ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Aletria de peru c/ abóbora e alho francês ^{1,3}	
PRATO 2	Massa de peru c/ grão-de-bico, cenoura e couve branca ^{1,3,6,12,13}	
SOBREMESA	Maçã	
QUARTA-FEIRA		30 DE OUTUBRO DE 2024
SOPA	Sopa de feijão verde e couve branca ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Farinha de pau de pescada c/ cenoura e couve branca ⁴	
PRATO 2	Arroz de lulas (tomate, pimento, louro) e salada de alface ^{12,14}	
SOBREMESA	Uvas	
QUINTA-FEIRA		31 DE OUTUBRO DE 2024
SOPA	Sopa de couve branca e cenoura ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Arroz de frango malandro c/ couve branca	
PRATO 2	Pá de porco no forno c/ ervas de Provence, batata cozida e salada de tomate e cenoura ^{9,10}	
SOBREMESA	Pêra	
SEXTA-FEIRA		01 DE NOVEMBRO DE 2024
SOPA	Creme de brócolos ^{1,3,6,7,8,12}	
PRATO 1	Tamboril estufado c/ ervilhas e puré de batata ⁴	
PRATO 2	Lasanha de legumes (cogumelos, cenoura, brócolos, alho francês, tomate, lentilhas) ^{1,3,9,10}	
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.



INFORMAÇÃO NUTRICIONAL CRECHE

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										
	Por porção	171	41	1,08	0,16	6,10	1,74	1,43	0,494	1,96										
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	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	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										
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	518	124	5,80	4,03	11,48	0,59	6,17	0,338	1,43										
	Por porção	754	180	8,44	5,87	16,71	0,86	8,98	0,493	2,08										
PRATO 2	100 g/ml	466	112	4,79	1,13	11,13	0,90	5,36	0,541	1,02										
	Por porção	705	169	7,24	1,71	16,83	1,36	8,10	0,818	1,54										
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										
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	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	368	88	2,49	0,43	11,46	1,13	4,74	0,363	0,11										
	Por porção	755	180	5,11	0,88	23,51	2,31	9,73	0,745	0,23										
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										
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	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	506	121	4,33	0,69	13,53	0,41	6,59	0,735	0,80										
	Por porção	576	138	4,93	0,78	15,40	0,46	7,50	0,836	0,91										
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										
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	440	106	2,67	0,48	9,49	1,15	10,52	0,600	1,56										
	Por porção	573	137	3,47	0,62	12,34	1,50	13,69	0,780	2,03										
PRATO 2	100 g/ml	500	120	5,07	1,08	9,25	1,04	9,01	0,960	1,67										
	Por porção	660	158	6,68	1,42	12,20	1,38	11,88	1,267	2,20										
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										
SOPA	100 g/ml	221	53	1,39	0,22	7,95	2,39	1,75	0,637	2,52										
	Por porção	171	41	1,08	0,17	6,16	1,85	1,36	0,494	1,95										
PRATO 1	100 g/ml	471	113	4,80	0,84	12,08	1,16	5,06	0,534	1,48										
	Por porção	902	216	9,19	1,61	23,14	2,22	9,70	1,023	2,83										
PRATO 2	100 g/ml	406	97	2,21	0,30	13,11	1,10	6,16	0,855	1,35										
	Por porção	753	181	4,09	0,56	24,32	2,04	11,43	1,586	2,50										
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										
SOPA	100 g/ml	212	50	1,42	0,23	7,85	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	410	98	2,89	0,58	11,00	1,06	6,83	0,509	1,94										
	Por porção	564	135	3,97	0,80	15,12	1,46	9,38	0,700	2,66										
PRATO 2	100 g/ml	386	93	3,03	0,47	9,41	0,88	6,66	0,863	1,40										
	Por porção	577	139	4,54	0,70	14,08	1,31	9,97	1,291	2,10										
SOBREMESA	100 g/ml	226	54	0,50	0,10	12,70	12,70	0,20	0,000	1,90										
	Por porção	181	43,2	0,40	0,08	10,16	10,16	0,16	0,000	1,52										
SOPA	100 g/ml	218	52	1,46	0,21	7,56	1,97	1,88	0,637	2,52										
	Por porção	169	40	1,13	0,16	5,86	1,53	1,46	0,494	1,95										
PRATO 1	100 g/ml	390	93	2,62	0,42	10,24	0,93	7,00	0,687	1,14										
	Por porção	539	129	3,62	0,58	14,15	1,28	9,68	0,949	1,58										
PRATO 2	100 g/ml	407	98	3,45	0,51	13,52	1,21	2,67	1,062	1,59										
	Por porção	422	101	3,57	0,53	14,01	1,25	2,77	1,100	1,65										
SOBREMESA	100 g/ml	310,5	74,5	0,50	0,10	17,95	17,95	0,30	0,000	0,85										
	Por porção	311	74,5	0,50	0,10	17,95	17,95	0,30	0,000	0,85										
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										

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	171	41	1,08	0,17	6,16	1,85	1,36	0,494	1,95
PRATO 1	100 g/ml	440	105	3,21	0,52	12,77	0,76	6,04	0,923	1,00
	Por porção	548	131	4,00	0,65	15,91	0,95	7,53	1,149	1,24
PRATO 2	100 g/ml	458	110	3,53	0,70	14,65	0,93	4,08	0,594	1,78
	Por porção	596	143	4,60	0,91	19,10	1,21	5,32	0,774	2,32
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
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	170	41	1,19	0,18	5,77	1,51	1,45	0,494	1,98
PRATO 1	100 g/ml	390	93	2,62	0,42	10,24	0,93	7,00	0,687	1,14
	Por porção	539	129	3,62	0,58	14,15	1,28	9,68	0,949	1,58
PRATO 2	100 g/ml	382	92	2,46	0,40	9,65	1,15	7,40	0,740	1,47
	Por porção	499	120	3,21	0,52	12,59	1,50	9,65	0,964	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
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	174	42	1,09	0,17	6,28	1,89	1,41	0,494	2,13
PRATO 1	100 g/ml	704	167	3,84	0,64	26,45	0,94	6,69	0,742	1,28
	Por porção	715	170	3,90	0,65	26,87	0,95	6,80	0,754	1,30
PRATO 2	100 g/ml	508	122	3,49	0,56	12,77	0,68	9,34	0,595	0,81
	Por porção	627	151	4,31	0,69	15,78	0,83	11,53	1,229	1,00
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
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	166	40	1,09	0,17	6,03	1,75	1,19	0,494	1,86
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	462	111	3,62	0,84	12,56	1,27	6,73	0,363	1,29
	Por porção	854	204	6,69	1,55	23,19	2,34	12,43	0,670	2,39
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
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	176	42	1,19	0,18	5,92	1,58	1,68	0,494	2,13
PRATO 1	100 g/ml	375	89	1,57	0,24	12,87	1,06	5,77	0,426	2,21
	Por porção	718	171	3,00	0,46	24,65	2,03	11,06	0,817	4,23
PRATO 2	100 g/ml	438	104	1,90	0,29	15,09	1,52	5,70	0,619	3,31
	Por porção	773	184	3,37	0,52	26,66	2,69	10,08	1,093	5,85
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

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

