

## Fundação CEBI Berçário

### Semana de 6 a 10 de novembro de 2023

#### Segunda

|           |                                 | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|---------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Cenoura                         | 270        | 64           | 2,3         | 0,3            | 9,5       | 1,3          | 0,1        | 3,0           |
| Sopa 1    | Nabo                            | 322        | 77           | 3,2         | 0,4            | 10,4      | 1,4          | 0,0        | 2,0           |
| Sopa 2    | Alface                          | 323        | 77           | 3,3         | 0,5            | 9,6       | 2,1          | 0,0        | 1,0           |
| Prato     | Pescada cozida <sup>4</sup>     | 467        | 112          | 4,9         | 0,7            | 0,0       | 17,0         | 0,2        | 0,0           |
| Prato 2   | Galinha cozida                  | 609        | 146          | 6,5         | 1,1            | 0,0       | 21,9         | 0,2        | 0,0           |
| Sobremesa | Maçã                            | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 0,2          | 0,0        | 13,4          |
| Lanche    | Papa láctea (4-6m) <sup>7</sup> | 430        | 215          | 5,5         | 0,8            | 35        | 6,0          | 0,14       | 12,8          |

#### Terça

|           |                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Cenoura                                  | 270        | 64           | 2,3         | 0,3            | 9,5       | 1,3          | 0,1        | 3,0           |
| Sopa 1    | Alho francês                             | 251        | 60           | 2,2         | 0,4            | 7,9       | 2,0          | 0,0        | 1,8           |
| Sopa 2    | Agrião                                   | 378        | 90           | 4,0         | 0,6            | 10,6      | 2,8          | 0,1        | 0,8           |
| Prato     | Frango ao natural                        | 741        | 177          | 11,6        | 3,1            | 0,0       | 18,2         | 0,2        | 0,0           |
| Sobremesa | Pera cozida                              | 170        | 41           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 0,3          | 0,0        | 9,4           |
| Lanche    | Papa láctea (4-6m) <sup>7</sup>          | 430        | 215          | 5,5         | 0,8            | 35        | 6,0          | 0,14       | 12,8          |
| Lanche 2  | Papa de iogurte e fruta <sup>1,6,7</sup> | 357        | 85           | 1,1         | 0,7            | 16,0      | 2,9          | 0,1        | 6,3           |

#### Quarta

|           |                                 | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|---------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Cenoura                         | 270        | 64           | 2,3         | 0,3            | 9,5       | 1,3          | 0,1        | 3,0           |
| Sopa 1    | Courgete                        | 246        | 59           | 2,3         | 0,4            | 7,5       | 1,9          | 0,0        | 1,6           |
| Sopa 2    | Espinafres                      | 313        | 75           | 3,3         | 0,5            | 8,6       | 2,5          | 0,2        | 0,9           |
| Prato     | Abrótea cozida <sup>4</sup>     | 292        | 70           | 0,1         | 0,0            | 0,0       | 17,2         | 0,2        | 0,0           |
| Prato 2   | Borrego cozido                  | 788        | 188          | 14,3        | 3,1            | 0,5       | 14,4         | 0,1        | 0,4           |
| Sobremesa | Maçã                            | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 0,2          | 0,0        | 13,4          |
| Lanche    | Papa láctea (4-6m) <sup>7</sup> | 430        | 215          | 5,5         | 0,8            | 35        | 6,0          | 0,14       | 12,8          |

#### Quinta

|           |                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Cenoura                                  | 270        | 64           | 2,3         | 0,3            | 9,5       | 1,3          | 0,1        | 3,0           |
| Sopa 1    | Chuchu                                   | 246        | 59           | 2,3         | 0,4            | 7,5       | 1,9          | 0,0        | 1,6           |
| Sopa 2    | Nabiças                                  | 343        | 82           | 3,4         | 0,5            | 10,3      | 2,4          | 0,0        | 1,5           |
| Prato     | Vitela cozida                            | 671        | 160          | 9,5         | 2,8            | 0,0       | 18,8         | 0,2        | 0,0           |
| Sobremesa | Banana                                   | 398        | 95           | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 1,6          | 0,0        | 19,6          |
| Lanche    | Papa láctea (4-6m) <sup>7</sup>          | 430        | 215          | 5,5         | 0,8            | 35        | 6,0          | 0,14       | 12,8          |
| Lanche 2  | Papa de iogurte e fruta <sup>1,6,7</sup> | 357        | 85           | 1,1         | 0,7            | 16,0      | 2,9          | 0,1        | 6,3           |

#### Sexta

|           |                                 | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|---------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Cenoura                         | 270        | 64           | 2,3         | 0,3            | 9,5       | 1,3          | 0,1        | 3,0           |
| Sopa 1    | Couve-flor                      | 380        | 91           | 3,5         | 0,5            | 11,5      | 2,9          | 0,0        | 1,9           |
| Sopa 2    | Feijão-verde                    | 268        | 64           | 2,3         | 0,4            | 8,7       | 2,1          | 0,0        | 2,2           |
| Prato     | Escamudo cozido <sup>4</sup>    | 419        | 100          | 3,5         | 0,5            | 0,0       | 17,3         | 0,2        | 0,0           |
| Prato 2   | Perna de peru cozida            | 609        | 146          | 6,5         | 1,1            | 0,0       | 21,9         | 0,2        | 0,0           |
| Sobremesa | Pera                            | 170        | 41           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 0,3          | 0,0        | 9,4           |
| Lanche    | Papa láctea (4-6m) <sup>7</sup> | 430        | 215          | 5,5         | 0,8            | 35        | 6,0          | 0,14       | 12,8          |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>4</sup>Peixes, <sup>7</sup>Leite. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## Fundação CEBI Berçário

### Semana de 13 a 17 de novembro de 2023

#### Segunda

|           |                                 | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|---------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Cenoura                         | 270        | 64           | 2,3         | 0,3            | 9,5       | 1,3          | 0,1        | 3,0           |
| Sopa 1    | Alface                          | 323        | 77           | 3,3         | 0,5            | 9,6       | 2,1          | 0,0        | 1,0           |
| Sopa 2    | Nabo                            | 323        | 77           | 3,3         | 0,5            | 9,6       | 2,1          | 0,0        | 1,0           |
| Prato     | Peru cozido                     | 671        | 160          | 9,5         | 2,8            | 0,0       | 18,8         | 0,2        | 0,0           |
| Sobremesa | Maçã                            | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 0,2          | 0,0        | 13,4          |
| Lanche    | Papa láctea (4-6m) <sup>7</sup> | 430        | 215          | 5,5         | 0,8            | 35        | 6,0          | 0,14       | 12,8          |

#### Terça

|           |                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Cenoura                                  | 270        | 64           | 2,3         | 0,3            | 9,5       | 1,3          | 0,1        | 3,0           |
| Sopa 1    | Abóbora                                  | 251        | 60           | 2,2         | 0,4            | 7,9       | 2,0          | 0,0        | 1,8           |
| Sopa 2    | Agrião                                   | 378        | 90           | 4,0         | 0,6            | 10,6      | 2,8          | 0,1        | 0,8           |
| Prato     | Maruca cozida <sup>4</sup>               | 467        | 112          | 4,9         | 0,7            | 0,0       | 17,0         | 0,2        | 0,0           |
| Prato 2   | Bife de frango ao natural                | 549        | 131          | 4,1         | 0,7            | 0,0       | 23,4         | 0,1        | 0,0           |
| Sobremesa | Pera cozida                              | 170        | 41           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 0,3          | 0,0        | 9,4           |
| Lanche    | Papa láctea (4-6m) <sup>7</sup>          | 430        | 215          | 5,5         | 0,8            | 35        | 6,0          | 0,14       | 12,8          |
| Lanche 2  | Papa de iogurte e fruta <sup>1,6,7</sup> | 357        | 85           | 1,1         | 0,7            | 16,0      | 2,9          | 0,1        | 6,3           |

#### Quarta

|           |                                 | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|---------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Cenoura                         | 270        | 64           | 2,3         | 0,3            | 9,5       | 1,3          | 0,1        | 3,0           |
| Sopa 1    | Courgete                        | 246        | 59           | 2,3         | 0,4            | 7,5       | 1,9          | 0,0        | 1,6           |
| Sopa 2    | Espinafres                      | 313        | 75           | 3,3         | 0,5            | 8,6       | 2,5          | 0,2        | 0,9           |
| Prato     | Galinha ao natural              | 741        | 177          | 11,6        | 3,1            | 0,0       | 18,2         | 0,2        | 0,0           |
| Sobremesa | Maçã                            | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 0,2          | 0,0        | 13,4          |
| Lanche    | Papa láctea (4-6m) <sup>7</sup> | 430        | 215          | 5,5         | 0,8            | 35        | 6,0          | 0,14       | 12,8          |

#### Quinta

|           |                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Cenoura                                  | 270        | 64           | 2,3         | 0,3            | 9,5       | 1,3          | 0,1        | 3,0           |
| Sopa 1    | Chuchu                                   | 246        | 59           | 2,3         | 0,4            | 7,5       | 1,9          | 0,0        | 1,6           |
| Sopa 2    | Nabiças                                  | 343        | 82           | 3,4         | 0,5            | 10,3      | 2,4          | 0,0        | 1,5           |
| Prato     | Pescada cozida <sup>4</sup>              | 292        | 62           | 0,1         | 0,0            | 0,0       | 15           | 0,3        | 0,0           |
| Prato 2   | Borrego ao natural                       | 788        | 188          | 14,3        | 3,1            | 0,5       | 14,4         | 0,1        | 0,4           |
| Sobremesa | Banana                                   | 398        | 95           | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 1,6          | 0,0        | 19,6          |
| Lanche    | Papa láctea (4-6m) <sup>7</sup>          | 430        | 215          | 5,5         | 0,8            | 35        | 6,0          | 0,14       | 12,8          |
| Lanche 2  | Papa de iogurte e fruta <sup>1,6,7</sup> | 357        | 85           | 1,1         | 0,7            | 16,0      | 2,9          | 0,1        | 6,3           |

#### Sexta

|           |                                 | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|---------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Cenoura                         | 270        | 64           | 2,3         | 0,3            | 9,5       | 1,3          | 0,1        | 3,0           |
| Sopa 1    | Couve-flor                      | 380        | 91           | 3,5         | 0,5            | 11,5      | 2,9          | 0,0        | 1,9           |
| Sopa 2    | Feijão-verde                    | 268        | 64           | 2,3         | 0,4            | 8,7       | 2,1          | 0,0        | 2,2           |
| Prato     | Vitela cozida                   | 609        | 146          | 6,5         | 1,1            | 0,0       | 21,9         | 0,2        | 0,0           |
| Sobremesa | Pera                            | 170        | 41           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 0,3          | 0,0        | 9,4           |
| Lanche    | Papa láctea (4-6m) <sup>7</sup> | 430        | 215          | 5,5         | 0,8            | 35        | 6,0          | 0,14       | 12,8          |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## Fundação CEBI Berçário

### Semana de 20 a 24 de novembro de 2023

| Segunda   |                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Cenoura                                  | 270        | 64           | 2,3         | 0,3            | 9,5       | 1,3          | 0,1        | 3,0           |
| Sopa 1    | Nabo                                     | 322        | 77           | 3,2         | 0,4            | 10,4      | 1,4          | 0,0        | 2,0           |
| Sopa 2    | Alface                                   | 323        | 77           | 3,3         | 0,5            | 9,6       | 2,1          | 0,0        | 1,0           |
| Prato     | Borrego ao natural                       | 788        | 188          | 14,3        | 3,1            | 0,5       | 14,4         | 0,1        | 0,4           |
| Prato 2   | Pescada cozida <sup>4</sup>              | 467        | 112          | 4,9         | 0,7            | 0,0       | 17,0         | 0,2        | 0,0           |
| Sobremesa | Maçã                                     | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 0,2          | 0,0        | 13,4          |
| Lanche    | Papa láctea (4-6m) <sup>7</sup>          | 430        | 215          | 5,5         | 0,8            | 35        | 0,6          | 0,14       | 12,8          |
| Terça     |                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
| Sopa      | Cenoura                                  | 270        | 64           | 2,3         | 0,3            | 9,5       | 1,3          | 0,1        | 3,0           |
| Sopa 1    | Alho francês                             | 251        | 60           | 2,2         | 0,4            | 7,9       | 2,0          | 0,0        | 1,8           |
| Sopa 2    | Agrião                                   | 378        | 90           | 4,0         | 0,6            | 10,6      | 2,8          | 0,1        | 0,8           |
| Prato     | Perú ao natural                          | 671        | 160          | 9,5         | 2,8            | 0,0       | 18,8         | 0,2        | 0,0           |
| Sobremesa | Pera cozida                              | 170        | 41           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 0,3          | 0,0        | 9,4           |
| Lanche    | Papa láctea (4-6m) <sup>7</sup>          | 430        | 215          | 5,5         | 0,8            | 35        | 0,6          | 0,14       | 12,8          |
| Lanche 2  | Papa de iogurte e fruta <sup>1,6,7</sup> | 357        | 85           | 1,1         | 0,7            | 16,0      | 2,9          | 0,1        | 6,3           |
| Quarta    |                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
| Sopa      | Cenoura                                  | 270        | 64           | 2,3         | 0,3            | 9,5       | 1,3          | 0,1        | 3,0           |
| Sopa 1    | Courgete                                 | 246        | 59           | 2,3         | 0,4            | 7,5       | 1,9          | 0,0        | 1,6           |
| Sopa 2    | Espinafres                               | 313        | 75           | 3,3         | 0,5            | 8,6       | 2,5          | 0,2        | 0,9           |
| Prato     | Escamudo cozido <sup>4</sup>             | 419        | 100          | 3,5         | 0,5            | 0,0       | 17,3         | 0,2        | 0,0           |
| Prato 2   | Frango ao natural                        | 549        | 131          | 4,1         | 0,7            | 0,0       | 23,4         | 0,1        | 0,0           |
| Sobremesa | Maçã                                     | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 0,2          | 0,0        | 13,4          |
| Lanche    | Papa láctea (4-6m) <sup>7</sup>          | 430        | 215          | 5,5         | 0,8            | 35        | 0,6          | 0,14       | 12,8          |
| Quinta    |                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
| Sopa      | Cenoura                                  | 270        | 64           | 2,3         | 0,3            | 9,5       | 1,3          | 0,1        | 3,0           |
| Sopa 1    | Chuchu                                   | 246        | 59           | 2,3         | 0,4            | 7,5       | 1,9          | 0,0        | 1,6           |
| Sopa 2    | Nabiças                                  | 343        | 82           | 3,4         | 0,5            | 10,3      | 2,4          | 0,0        | 1,5           |
| Prato     | Galinha cozida                           | 609        | 146          | 6,5         | 1,1            | 0,0       | 21,9         | 0,2        | 0,0           |
| Sobremesa | Banana                                   | 398        | 95           | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 1,6          | 0,0        | 19,6          |
| Lanche    | Papa láctea (4-6m) <sup>7</sup>          | 430        | 215          | 5,5         | 0,8            | 35        | 0,6          | 0,14       | 12,8          |
| Lanche 2  | Papa de iogurte e fruta <sup>1,6,7</sup> | 357        | 85           | 1,1         | 0,7            | 16,0      | 2,9          | 0,1        | 6,3           |
| Sexta     |                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
| Sopa      | Cenoura                                  | 270        | 64           | 2,3         | 0,3            | 9,5       | 1,3          | 0,1        | 3,0           |
| Sopa 1    | Couve-flor                               | 380        | 91           | 3,5         | 0,5            | 11,5      | 2,9          | 0,0        | 1,9           |
| Sopa 2    | Feijão-verde                             | 268        | 64           | 2,3         | 0,4            | 8,7       | 2,1          | 0,0        | 2,2           |
| Prato     | Abrótea cozida <sup>4</sup>              | 292        | 70           | 0,1         | 0,0            | 0,0       | 17,2         | 0,2        | 0,0           |
| Prato 2   | Vitela cozida                            | 671        | 160          | 9,5         | 2,8            | 0,0       | 18,8         | 0,2        | 0,0           |
| Sobremesa | Pera                                     | 170        | 41           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 0,3          | 0,0        | 9,4           |
| Lanche    | Papa láctea (4-6m) <sup>7</sup>          | 430        | 215          | 5,5         | 0,8            | 35        | 0,6          | 0,14       | 12,8          |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

Fundação CEBI Berçário  
Semana de 27 de novembro a 1 de dezembro de 2023



| Segunda   |                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
|-----------|------------------------------------------|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|--------------|------------|---------------|
| Sopa      | Cenoura                                  | 270        | 64           | 2,3         | 0,3            | 9,5       | 1,3          | 0,1        | 3,0           |
| Sopa 1    | Alface                                   | 323        | 77           | 3,3         | 0,5            | 9,6       | 2,1          | 0,0        | 1,0           |
| Sopa 2    | Nabo                                     | 323        | 77           | 3,3         | 0,5            | 9,6       | 2,1          | 0,0        | 1,0           |
| Prato     | Galinha cozida                           | 609        | 146          | 6,5         | 1,1            | 0,0       | 21,9         | 0,2        | 0,0           |
| Sobremesa | Maçã                                     | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 0,2          | 0,0        | 13,4          |
| Lanche    | Papa láctea (4-6m) <sup>7</sup>          | 430        | 215          | 5,5         | 0,8            | 35        | 0,6          | 0,14       | 12,8          |
| Terça     |                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
| Sopa      | Cenoura                                  | 270        | 64           | 2,3         | 0,3            | 9,5       | 1,3          | 0,1        | 3,0           |
| Sopa 1    | Abóbora                                  | 251        | 60           | 2,2         | 0,4            | 7,9       | 2,0          | 0,0        | 1,8           |
| Sopa 2    | Agrião                                   | 378        | 90           | 4,0         | 0,6            | 10,6      | 2,8          | 0,1        | 0,8           |
| Prato     | Pescada cozida <sup>4</sup>              | 292        | 62           | 0,1         | 0,0            | 0,0       | 15           | 0,3        | 0,0           |
| Prato 2   | Vitela cozida                            | 671        | 160          | 9,5         | 2,8            | 0,0       | 18,8         | 0,2        | 0,0           |
| Sobremesa | Pera cozida                              | 170        | 41           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 0,3          | 0,0        | 9,4           |
| Lanche    | Papa láctea (4-6m) <sup>7</sup>          | 430        | 215          | 5,5         | 0,8            | 35        | 0,6          | 0,14       | 12,8          |
| Lanche 2  | Papa de iogurte e fruta <sup>1,6,7</sup> | 357        | 85           | 1,1         | 0,7            | 16,0      | 2,9          | 0,1        | 6,3           |
| Quarta    |                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
| Sopa      | Cenoura                                  | 270        | 64           | 2,3         | 0,3            | 9,5       | 1,3          | 0,1        | 3,0           |
| Sopa 1    | Courgete                                 | 246        | 59           | 2,3         | 0,4            | 7,5       | 1,9          | 0,0        | 1,6           |
| Sopa 2    | Espinafres                               | 313        | 75           | 3,3         | 0,5            | 8,6       | 2,5          | 0,2        | 0,9           |
| Prato     | Peru ao natural                          | 788        | 188          | 14,3        | 3,1            | 0,5       | 14,4         | 0,1        | 0,4           |
| Sobremesa | Maçã                                     | 238        | 57           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 0,2          | 0,0        | 13,4          |
| Lanche    | Papa láctea (4-6m) <sup>7</sup>          | 430        | 215          | 5,5         | 0,8            | 35        | 0,6          | 0,14       | 12,8          |
| Quinta    |                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |
| Sopa      | Cenoura                                  | 270        | 64           | 2,3         | 0,3            | 9,5       | 1,3          | 0,1        | 3,0           |
| Sopa 1    | Chuchu                                   | 246        | 59           | 2,3         | 0,4            | 7,5       | 1,9          | 0,0        | 1,6           |
| Sopa 2    | Nabiças                                  | 343        | 82           | 3,4         | 0,5            | 10,3      | 2,4          | 0,0        | 1,5           |
| Prato     | Pescada cozida <sup>4</sup>              | 467        | 112          | 4,9         | 0,7            | 0,0       | 17,0         | 0,2        | 0,0           |
| Prato 2   | Borrego cozido                           | 741        | 177          | 11,6        | 3,1            | 0,0       | 18,2         | 0,2        | 0,0           |
| Sobremesa | Banana                                   | 398        | 95           | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 1,6          | 0,0        | 19,6          |
| Lanche    | Papa láctea (4-6m) <sup>7</sup>          | 430        | 215          | 5,5         | 0,8            | 35        | 0,6          | 0,14       | 12,8          |
| Lanche 2  | Papa de iogurte e fruta <sup>1,6,7</sup> | 357        | 85           | 1,1         | 0,7            | 16,0      | 2,9          | 0,1        | 6,3           |
| Sexta     |                                          | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) | Açúcar<br>(g) |

FERIADO

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten., <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas