

FUNDAÇÃO CEBI – CRECHE E PRÉ ESCOLAR (3 e 4 anos)

Semana de 2 a 6 de junho de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de ervilhas ¹⁵	340	81	2,3	0,4	11,7	3,2	0,2	1,9
Sopa 1	Creme de ervilhas ^{1,6,7,8,12,15}								
Prato	Perna de peru estufada com arroz de cenoura	944	226	10,5	3,8	18,0	14,3	0,2	0,6
Sobremesa	Fruta/Gelado ^{3,6,7,8,12}	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa de farinha Maizena com fruta ¹	620	148	5,9	1,2	19,4	14,8	3,6	0,1
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de couve-flor	337	80	2,6	0,4	12,0	2,0	0,2	2,5
Sopa 1	Sopa de couve-flor ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Corvina estufada ao natural com batata cozida e macedónia ^{4,15}	333	79	0,7	0,1	11,2	6,6	0,1	0,6
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,7}	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com fiambre de peru ^{1,6,7,12}	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres	262	62	2,2	0,3	8,8	1,8	0,3	1,7
Sopa 1	Sopa de abóbora com espinafres ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Frango ao natural com esparguete e ervilhas ^{1,3,15}	714	170	6,0	1,7	14,7	14,1	0,2	0,7
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa de farinha de arroz com fruta ¹	840	200	6,0	0,5	32,1	15,3	2,7	1,4
Lanche 1	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7,11}	415	98	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de alho francês	274	65	2,1	0,3	9,8	1,7	0,2	2,4
Sopa 1	Creme de alho francês ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Escamudo no forno ao natural com arroz e feijão verde ⁴	341	81	1,1	0,2	10,5	7,1	0,1	1,0
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,7}	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 1	Iogurte, panqueca e fruta ^{1,3,7}	665	159	3,5	1,9	23,9	7,3	0,7	7,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura	523	125	2,8	0,5	21,2	3,2	0,2	2,4
Sopa 1	Sopa de cenoura com massinhas ^{1,3,6,7,8,12}	190	45	0,8	0,1	7,4	2,7	1,0	0,3
Prato	Vitela estufada com puré de batata doce e brócolos cozidos ^{1,7}	709	170	2,5	0,5	20,9	15,3	0,2	1,3
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa de farinha de espelta com fruta ¹	497	118	4,9	1,1	15,2	10,0	3,0	0
Lanche 1	Leite e bola de mistura com queijo ^{1,6,7,11}	427	102	2,1	0,9	15,0	5,9	4,1	2,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos. ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. ¹⁵Leguminosas 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 – CRECHE E PRÉ ESCOLAR (3 e 4 anos)

Semana de 9 a 13 de junho de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura com curgete	271	65	2,1	0,3	9,7	1,7	0,2	2,3
Sopa 1	Sopa de cenoura com curgete ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Massinha (cotovelinhos) de peixe (pescada) com feijão verde ^{1,3,4}	346	83	0,9	0,1	11,3	7,2	0,1	1,0
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa láctea de farinha Maizena com fruta ¹	620	148	5,9	1,2	19,4	14,8	3,6	0,1
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Terça

FERIADO

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa minestrone	663	158	2,8	0,4	26,6	6,2	0,2	2,0
Sopa 1	Sopa minestrone ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Lombinho de escamudo com batata e brócolos cozidos ⁴	327	78	0,8	0,1	9,6	7,7	0,1	0,8
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa de farinha de arroz com fruta ¹	840	200	6,0	0,5	32,1	15,3	2,7	1,4
Lanche 1	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7,11}	415	98	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	292	70	2,2	0,4	10,6	1,8	0,2	2,5
Sopa 1	Sopa de feijão verde ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Peru estufado com esparguete e macedónia ^{1,3,15}	832	223	9,3	3,3	21,2	13,0	0,2	0,7
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,7}	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 1	Iogurte com «corn flakes» ^{1,7,8}	665	159	3,5	1,9	23,9	7,3	0,7	7,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de nabiças	262	62	2,2	0,3	8,8	1,8	0,3	1,7
Sopa 1	Sopa de nabiças ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Badejo no forno ao natural com arroz, couve-flor e cenoura cozidos ⁴	341	81	0,7	0,1	11,4	6,9	0,1	0,9
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Papa de farinha espelta com fruta ¹	497	118	4,9	1,1	15,2	10,0	3,0	0
Lanche 1	Leite e bola de mistura com queijo ^{1,7}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos, ¹⁵Leguminosas 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 – CRECHE E PRÉ ESCOLAR (3 e 4 anos)
Semana de 16 a 20 de junho de 2025



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de alho francês	274	65	2,1	0,3	9,8	1,7	0,2	2,4
Sopa 1	Sopa de alho francês ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Frango estufado com cotovelinhos e ervilhas ^{1,3,15}	994	238	10,3	3,6	20,2	15,5	0,2	1,3
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa de farinha Maizena com fruta ¹	620	148	5,9	1,2	19,4	14,8	3,6	0,1
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda	299	71	2,3	0,4	10,6	1,9	0,2	2,3
Sopa 1	Sopa de couve lombarda ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Lombinhos de escamudo ao natural com arroz e cenoura ralada ⁴	334	80	0,8	0,1	11,1	6,8	0,1	1,2
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,7}	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com fiambre de peru ^{1,6,7,12}	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres	262	62	2,2	0,3	8,8	1,8	0,3	1,7
Sopa 1	Sopa de abóbora com espinafres ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Perna de peru estufada com esparguete e lombardo ^{1,3}	560	134	3,3	1,2	14,7	11,0	0,2	0,9
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa de farinha de arroz com fruta ¹	840	200	6,0	0,5	32,1	15,3	2,7	1,4
Lanche 1	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7,11}	415	98	0,7	15,6	7,9	0,9	0,2	410

Quinta

FERIADO

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura com coentros	369	88	3,0	0,5	13,4	1,7	0,3	2,4
Sopa 1	Creme de cenoura com coentros ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Vitela assada ao natural com arroz e feijão verde	793	190	2,9	0,6	23,0	17,2	0,2	0,2
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa de farinha espelta com fruta ¹	497	118	4,9	1,1	15,2	10,0	3,0	0
Lanche 1	Leite e bola de mistura com queijo ^{1,6,7,11}	427	102	2,1	0,9	15,0	5,9	4,1	2,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos, ¹⁵Leguminosas. 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 – CRECHE E Pré-escolar (3 e 4 anos)

Semana de 23 a 27 de junho de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa juliana	299	71	2,3	0,4	10,6	1,9	0,2	2,3
Sopa 1	Sopa juliana ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Escamudo ao natural com arroz e macedónia ^{4,15}	358	86	1,1	0,2	11,1	7,4	0,2	1,1
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa de farinha Maizena com fruta ¹	620	148	5,9	1,2	19,4	14,8	3,6	0,1
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura	523	125	2,8	0,5	21,2	3,2	0,2	2,4
Sopa 1	Sopa de cenoura com massinhas ^{1,3,6,7,8,12}								
Prato	Frango estufado com esparguete e ervilhas ^{1,3,15}	725	173	5,8	1,7	17,0	12,7	0,2	0,6
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,7}	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com fiambre de peru ^{1,6,7,12}	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de brócolos	295	70	2,4	0,4	9,9	2,2	0,2	2,1
Sopa 1	Creme de brócolos ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Pescada cozida com batata e feijão-verde cozidos ⁴	338	81	0,7	0,1	11,2	7,0	0,1	1,0
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa de farinha de arroz com fruta ¹	840	200	6	0,5	32,1	15,3	2,7	1,4
Lanche 1	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7,11}	415	98	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	292	70	2,2	0,4	10,6	1,8	0,2	2,5
Sopa 1	Sopa de feijão-verde ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Vitela estufada com arroz de cenoura	932	223	9,3	3,3	21,2	13,0	0,2	0,7
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,7}	476	113	2,1	0,8	17	7,4	5,1	0,1
Lanche 1	Iogurte com «corn flakes» ^{1,3,7}	228	54	1,8	1,0	5,0	5,0	4,2	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de curgete com cenoura	292	70	2,2	0,4	10,6	1,8	0,2	2,5
Sopa 1	Sopa de curgete com cenoura ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Abrótea grelhada com massa espiral e macedónia cozidos ^{1,3,4,15}	324	76	0,1	0	8,3	0,6	10,1	0,5
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0	0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Papa de farinha de espelta com fruta ¹	497	118	4,9	1,1	15,2	10	3	0
Lanche 1	Leite e bola de mistura com queijo ^{1,6,7,11}	459	110	4	2	13,9	4,3	0,4	4,2

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos, ¹⁵Leguminosas. 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 – CRECHE E PRÉ ESCOLAR (3 e 4 anos)
Semana de 30 de junho a 4 de julho de 2025



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de ervilhas ¹⁵	340	81	2,3	0,4	11,7	3,2	0,2	1,9
Sopa 1	Creme de ervilhas ^{1,6,7,8,12,15}								
Prato	Bife de frango grelhado com esparguete e cenoura ^{1,3}	944	226	10,5	3,8	18,0	14,3	0,2	0,6
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa de farinha Maizena com fruta ¹	620	148	5,9	1,2	19,4	14,8	3,6	0,1
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7,11}	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de couve-flor	337	80	2,6	0,4	12,0	2,0	0,2	2,5
Sopa 1	Sopa de couve-flor ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Corvina estufada ao natural com batata cozida e ervilhas ^{4,15}	333	79	0,7	0,1	11,2	6,6	0,1	0,6
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,7}	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com fiambre de peru ^{1,6,7,12}	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres	262	62	2,2	0,3	8,8	1,8	0,3	1,7
Sopa 1	Sopa de abóbora com espinafres ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Peru ao natural com esparguete e ervilhas ^{1,3,15}	714	170	6,0	1,7	14,7	14,1	0,2	0,7
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa de farinha de arroz com fruta ¹	840	200	6,0	0,5	32,1	15,3	2,7	1,4
Lanche 1	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7,11}	415	98	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de alho francês	274	65	2,1	0,3	9,8	1,7	0,2	2,4
Sopa 1	Creme de alho francês ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Lombinho escamudo no forno ao natural com arroz e feijão verde ⁴	341	81	1,1	0,2	10,5	7,1	0,1	1,0
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,7}	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 1	Iogurte com panquecas ^{1,3,7}	665	159	3,5	1,9	23,9	7,3	0,7	7,9

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura	523	125	2,8	0,5	21,2	3,2	0,2	2,4
Sopa 1	Sopa de cenoura com massinhas ^{1,3,6,7,8,12}	190	45	0,8	0,1	7,4	2,7	1,0	0,3
Prato	Vitela estufada com massa espiral e brócolos cozidos ^{1,3}	709	170	2,5	0,5	20,9	15,3	0,2	1,3
Sobremesa	Frutas	238	57	0,5	0,1	13,4	0,2	0,0	13,4
Lanche	Papa de farinha de espelta com fruta ¹	497	118	4,9	1,1	15,2	10,0	3,0	0
Lanche 1	Leite e bola de mistura com queijo ^{1,6,7,11}	427	102	2,1	0,9	15,0	5,9	4,1	2,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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