

**Fundação CEBI Berçário**  
**Semana de 2 a 6 de junho de 2025**



		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Alface	206	49	1,2	0,1	7,1	1,4	0,2	1,9
Sopa 2	Nabo	197	47	1,2	0,1	6,7	1,5	0,0	1,8
Prato	Vitela cozida	1131	272	21,5	6,7	0,0	19,9	0,1	0,0
Sobremesa	Maçã	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) <sup>1,7</sup>	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
<b>Terça</b>									
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Abóbora	197	46	1,1	0,1	6,8	1,6	0,2	1,9
Sopa 2	Agrião	192	44	1,1	0,1	6,3	1,6	0,2	1,7
Prato	Corvina cozida <sup>4</sup>	619	148	8,0	1,2	0,0	19,0	0,1	0,0
Prato 2	Bife de frango ao natural	679	163	8,5	1,5	0,0	21,3	0,1	0,0
Sobremesa	Pera cozida	200	47	0,4	0,0	9,5	0,3	0,0	9,5
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) <sup>1,7</sup>	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
Lanche 2	Papa de iogurte e fruta <sup>7</sup>	284	67	1,4	0,7	9,3	3,5	0,1	8,8
<b>Quarta</b>									
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Courgete	170	41	1,0	0,1	5,8	1,4	0,1	1,6
Sopa 2	Espinafres	199	47	1,2	0,1	6,4	1,6	0,2	1,9
Prato	Perna de perú ao natural	883	212	16,0	3,6	0,0	17,3	0,2	0,0
Sobremesa	Maçã	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) <sup>1,7</sup>	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
<b>Quinta</b>									
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Chuchu	174	41	0,9	0,1	6,3	1,2	0,2	2,4
Sopa 2	Nabiças	171	40	0,9	0,1	5,8	1,5	0,2	1,5
Prato	Escamudo cozido <sup>4</sup>	505	121	6,8	0,9	0,0	0,0	0,5	0,0
Prato 2	Borrego ao natural	849	205	14,9	3,5	0,0	17,6	0,2	0,0
Sobremesa	Banana	441	105	0,4	0,1	21,8	1,6	0,0	19,6
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) <sup>1,7</sup>	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
Lanche 2	Papa de iogurte e fruta <sup>7</sup>	284	67	1,4	0,7	9,3	3,5	0,1	8,8
<b>Sexta</b>									
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Couve-flor	190	45	1,1	0,1	6,6	1,3	0,1	1,5
Sopa 2	Feijão-verde	201	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,2	1,9
Prato	Galinha cozida	787	189	11,8	1,8	0,0	20,7	0,2	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) <sup>1,7</sup>	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8

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, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



**Fundação CEBI Berçário**  
**Semana de 9 a 13 de junho de 2025**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Nabo	197	47	1,2	0,1	6,7	1,5	0,0	1,8
Sopa 2	Alface	206	49	1,2	0,1	7,1	1,4	0,2	1,9
Prato	Borrego ao natural	849	205	14,9	3,5	0,0	17,6	0,2	0,0
Prato 2	Pescada cozida <sup>4</sup>	613	147	9,1	1,3	0,0	16,1	0,3	0,0
Sobremesa	Maçã	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) <sup>1,7</sup>	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
<b>Terça</b>									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)

**FERIADO**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Quarta</b>									
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Courgete	170	41	1,0	0,1	5,8	1,4	0,1	1,6
Sopa 2	Espinafres	199	47	1,2	0,1	6,4	1,6	0,2	1,9
Prato	Escamudo cozido <sup>4</sup>	505	121	6,8	0,9	0,0	0,0	0,5	0,0
Prato 2	Frango ao natural	679	163	8,5	1,5	0,0	21,3	0,1	0,0
Sobremesa	Maçã	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) <sup>1,7</sup>	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Quinta</b>									
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Chuchu	174	41	0,9	0,1	6,3	1,2	0,2	2,4
Sopa 2	Nabiças	171	40	0,9	0,1	5,8	1,5	0,2	1,5
Prato	Galinha cozida	787	189	11,8	1,8	0,0	20,7	0,2	0,0
Sobremesa	Banana	441	105	0,4	0,1	21,8	1,6	0,0	19,6
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) <sup>1,7</sup>	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
Lanche 2	Papa de iogurte e fruta <sup>7</sup>	284	67	1,4	0,7	9,3	3,5	0,1	8,8

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip.	AG Sat.	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Sexta</b>									
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Couve-flor	190	45	1,1	0,1	6,6	1,3	0,1	1,5
Sopa 2	Feijão-verde	201	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,2	1,9
Prato	Badejo cozido <sup>4</sup>	644	155	8,6	1,3	0,0	17,9	0,2	0,0
Prato 2	Vitela cozida	1131	272	21,5	6,7	0,0	19,9	0,1	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) <sup>1,7</sup>	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8

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, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



**Fundação CEBI Berçário**  
**Semana de 16 a 20 de junho de 2025**

**Segunda**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Alface	206	49	1,2	0,1	7,1	1,4	0,2	1,9
Sopa 2	Nabo	197	47	1,2	0,1	6,7	1,5	0,0	1,8
Prato	Galinha cozida	787	189	11,8	1,8	0,0	20,7	0,2	0,0
Sobremesa	Maçã	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) <sup>1,7</sup>	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Abóbora	197	46	1,1	0,1	6,8	1,6	0,2	1,9
Sopa 2	Agrião	192	44	1,1	0,1	6,3	1,6	0,2	1,7
Prato	Escamudo cozido <sup>4</sup>	505	121	6,8	0,9	0,0	0,0	0,5	0,0
Prato 2	Vitela cozida	1131	272	21,5	6,7	0,0	19,9	0,1	0,0
Sobremesa	Pera cozida	200	47	0,4	0,0	9,5	0,3	0,0	9,5
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) <sup>1,7</sup>	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
Lanche 2	Papa de iogurte e fruta <sup>7</sup>	284	67	1,4	0,7	9,3	3,5	0,1	8,8

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Courgete	170	41	1,0	0,1	5,8	1,4	0,1	1,6
Sopa 2	Espinafres	199	47	1,2	0,1	6,4	1,6	0,2	1,9
Prato	Borrego ao natural	849	205	14,9	3,5	0,0	17,6	0,2	0,0
Sobremesa	Maçã	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) <sup>1,7</sup>	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)

**FERIADO**

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Couve-flor	190	45	1,1	0,1	6,6	1,3	0,1	1,5
Sopa 2	Feijão-verde	201	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,2	1,9
Prato	Bife de frango ao natural	679	163	8,5	1,5	0,0	21,3	0,1	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) <sup>1,7</sup>	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8

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, Lip. - Lipídios, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

**Fundação CEBI Berçário**  
**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	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Nabo	197	47	1,2	0,1	6,7	1,5	0,0	1,8
Sopa 2	Alface	206	49	1,2	0,1	7,1	1,4	0,2	1,9
Prato	Escamudo cozido <sup>4</sup>	505	121	6,8	0,9	0,0	0,0	0,5	0,0
Prato 2	Galinha cozida	787	189	11,8	1,8	0,0	20,7	0,2	0,0
Sobremesa	Maçã	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) <sup>1,7</sup>	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8

**Terça**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Alho francês	194	45	1,1	0,1	6,8	1,4	0,2	2,2
Sopa 2	Agrião	192	44	1,1	0,1	6,3	1,6	0,2	1,7
Prato	Perna de perú ao natural	883	212	16,0	3,6	0,0	17,3	0,2	0,0
Sobremesa	Pera cozida	200	47	0,4	0,0	9,5	0,3	0,0	9,5
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) <sup>1,7</sup>	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
Lanche 2	Papa de iogurte e fruta <sup>7</sup>	284	67	1,4	0,7	9,3	3,5	0,1	8,8

**Quarta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Courgete	170	41	1,0	0,1	5,8	1,4	0,1	1,6
Sopa 2	Espinafres	199	47	1,2	0,1	6,4	1,6	0,2	1,9
Prato	Pescada cozida <sup>4</sup>	613	147	9,1	1,3	0,0	16,1	0,3	0,0
Prato 2	Borrego cozido	849	205	14,9	3,5	0,0	17,6	0,2	0,0
Sobremesa	Maçã	262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) <sup>1,7</sup>	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8

**Quinta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Chuchu	174	41	0,9	0,1	6,3	1,2	0,2	2,4
Sopa 2	Nabiças	171	40	0,9	0,1	5,8	1,5	0,2	1,5
Prato	Vitela cozida	1131	272	21,5	6,7	0,0	19,9	0,1	0,0
Sobremesa	Banana	441	105	0,4	0,1	21,8	1,6	0,0	19,6
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) <sup>1,7</sup>	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
Lanche 2	Papa de iogurte e fruta <sup>7</sup>	284	67	1,4	0,7	9,3	3,5	0,1	8,8

**Sexta**

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Cenoura	193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
Sopa 1	Couve-flor	190	45	1,1	0,1	6,6	1,3	0,1	1,5
Sopa 2	Feijão-verde	201	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,2	1,9
Prato	Corvina cozida <sup>4</sup>	620	149	8,6	1,2	0,0	17,8	0,8	0,0
Prato 2	Frango ao natural	679	163	8,5	1,5	0,0	21,3	0,1	0,0
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m)(sem adição de açúcares) <sup>1,7</sup>	335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8

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 30 de junho a 4 de julho de 2025**



**Segunda**

Sopa	Cenoura
Sopa 1	Alface
Sopa 2	Nabo
Prato	Vitela cozida
Sobremesa	Maçã
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m) (sem adição de açúcares) <sup>1,7</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
206	49	1,2	0,1	7,1	1,4	0,2	1,9
197	47	1,2	0,1	6,7	1,5	0,0	1,8
1131	272	21,5	6,7	0,0	19,9	0,1	0,0
262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8

**Terça**

Sopa	Cenoura
Sopa 1	Abóbora
Sopa 2	Agrião
Prato	Corvina cozida <sup>4</sup>
Prato 2	Bife de frango ao natural
Sobremesa	Pera cozida
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m) (sem adição de açúcares) <sup>1,7</sup>
Lanche 2	Papa de iogurte e fruta <sup>7</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
197	46	1,1	0,1	6,8	1,6	0,2	1,9
192	44	1,1	0,1	6,3	1,6	0,2	1,7
619	148	8,0	1,2	0,0	19,0	0,1	0,0
679	163	8,5	1,5	0,0	21,3	0,1	0,0
200	47	0,4	0,0	9,5	0,3	0,0	9,5
335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
284	67	1,4	0,7	9,3	3,5	0,1	8,8

**Quarta**

Sopa	Cenoura
Sopa 1	Courgete
Sopa 2	Espinafres
Prato	Perna de perú ao natural
Sobremesa	Maçã
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m) (sem adição de açúcares) <sup>1,7</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
170	41	1,0	0,1	5,8	1,4	0,1	1,6
199	47	1,2	0,1	6,4	1,6	0,2	1,9
883	212	16,0	3,6	0,0	17,3	0,2	0,0
262	62	0,5	0,1	13,1	0,2	0,0	13,1
335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8

**Quinta**

Sopa	Cenoura
Sopa 1	Chuchu
Sopa 2	Nabiças
Prato	Escamudo cozido <sup>4</sup>
Prato 2	Borrego ao natural
Sobremesa	Banana
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m) (sem adição de açúcares) <sup>1,7</sup>
Lanche 2	Papa de iogurte e fruta <sup>7</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
174	41	0,9	0,1	6,3	1,2	0,2	2,4
171	40	0,9	0,1	5,8	1,5	0,2	1,5
505	121	6,8	0,9	0,0	0,0	0,5	0,0
849	205	14,9	3,5	0,0	17,6	0,2	0,0
441	105	0,4	0,1	21,8	1,6	0,0	19,6
335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8
284	67	1,4	0,7	9,3	3,5	0,1	8,8

**Sexta**

Sopa	Cenoura
Sopa 1	Couve-flor
Sopa 2	Feijão-verde
Prato	Galinha cozida
Sobremesa	Pera
Lanche	Papa láctea de fruta(4-6m) (sem adição de açúcares) <sup>1,7</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
193	46	1,2	0,1	6,5	1,5	0,2	2,1
190	45	1,1	0,1	6,6	1,3	0,1	1,5
201	48	1,1	0,1	6,6	1,9	0,2	1,9
787	189	11,8	1,8	0,0	20,7	0,2	0,0
199	47	0,4	0,0	9,4	0,3	0,0	9,4
335	80	1,7	1,0	11,8	3,9	0,1	4,8

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