

FUNDAÇÃO CEBI – CRECHE E PRÉ ESCOLAR (3 e 4 anos)  
Semana de 1 a 5 de junho de 2026



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de <b>ervilhas</b> <sup>15</sup>	340	81	2,3	0,4	11,7	3,2	0,2	1,9
Sopa 1	Creme de <b>ervilhas</b> <sup>1,6,7,8,12,15</sup>								
Prato	Frango estufado com arroz de cenoura	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	157	37	0,1	1,2	19,4	14,8	3,6	0,1
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal <sup>1,6,7,11</sup>	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 <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Pescada estufada ao natural com batata cozida e <b>macedónia</b> <sup>4,15</sup>	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 <sup>1,7</sup>	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com queijo <sup>1,6,7,12</sup>	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 <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Vitela ao natural com arroz e <b>ervilhas</b> <sup>15</sup>	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 <sup>1</sup>	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 <sup>1,6,7,11</sup>	415	98	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2

Quinta

FERIADO

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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	190	45	0,8	0,1	7,4	2,7	1,0	0,3
Prato	Perna de peru ao natural com massa e brócolos cozidos <sup>1,3</sup>	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 espelta com fruta	218	59	0,3	1,1	15,2	10,0	3,0	0
Lanche 1	Leite e bola de mistura com queijo <sup>1,6,7,11</sup>	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: <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. <sup>15</sup>Leguminosas 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 – CRECHE E PRÉ ESCOLAR (3 e 4 anos)

### Semana de 8 a 12 de junho de 2026



#### 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 <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Massinha (cotovelinhos) de peixe (pescada) com feijão verde <sup>1,3,4</sup>	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 de farinha maizena com fruta	157	37	0,1	1,2	19,4	14,8	3,6	0,1
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal <sup>1,6,7,11</sup>	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	Creme de <b>lentilhas</b> <sup>1,6,10,12,15</sup>	602	143	2,7	0,4	22,5	6,6	0,2	1,9
Sopa 1	Creme de <b>lentilhas</b> <sup>1,6,10,12,15</sup>								
Prato	Perna de peru estufada com arroz de <b>ervilhas</b> <sup>15</sup>	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 iogurte, com fruta e flocos de aveia <sup>1,7</sup>	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com queijo <sup>1,6,7,12</sup>	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8

#### Quarta

FERIADO

#### 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 <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Vitela estufada com esparguete e <b>macedónia</b> <sup>1,3,15</sup>	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 <sup>1,7</sup>	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 1	Iogurte com «corn flakes» <sup>1,7,8</sup>	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 nabijas	262	62	2,2	0,3	8,8	1,8	0,3	1,7
Sopa 1	Sopa de nabijas <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Escamudo no forno ao natural com arroz, couve-flor e cenoura cozidos <sup>4</sup>	341	81	0,7	0,1	11,4	6,9	0,1	0,9
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Papa de farinha espelta com fruta	218	59	0,3	1,1	15,2	10,0	3,0	0
Lanche 1	Leite e bola de mistura com queijo <sup>1,7</sup>	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: <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. <sup>15</sup>Leguminosas 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 – CRECHE E PRÉ ESCOLAR (3 e 4 anos)

### Semana de 15 a 19 de junho de 2026

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de alho francês								
Sopa 1	Sopa de alho francês <sup>1,6,7,8,12</sup>	274	65	2,1	0,3	9,8	1,7	0,2	2,4
Prato	Frango estufado com massa e <b>ervilhas</b> <sup>1,3,15</sup>	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	157	37	0,1	1,2	19,4	14,8	3,6	0,1
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal <sup>1,6,7,11</sup>	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve lombarda								
Sopa 1	Sopa de couve lombarda <sup>1,6,7,8,12</sup>	299	71	2,3	0,4	10,6	1,9	0,2	2,3
Prato	Lombinhos de escamudo ao natural com batata cozida e cenoura ralada <sup>4</sup>	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 <sup>1,7</sup>	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com queijo <sup>1,6,7,12</sup>	674	161	4,3	1,7	23,3	6,8	1,0	7,8
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres								
Sopa 1	Sopa de abóbora com espinafres <sup>1,6,7,8,12</sup>	262	62	2,2	0,3	8,8	1,8	0,3	1,7
Prato	Vitela estufada com arroz e lombardo	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	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 <sup>1,6,7,11</sup>	415	98	0,7	15,6	7,9	0,9	0,2	410
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa caldo verde								
Sopa 1	Sopa caldo verde <sup>1,6,7,8,12</sup>	406	97	3,0	0,5	14,6	2,6	0,3	0,8
Prato	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>	337	80	1,1	0,2	10,1	7,2	0,1	0,9
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia <sup>1,7</sup>	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 1	Iogurte com fruta e panqueca <sup>1,3,7</sup>	665	159	3,5	1,9	23,9	7,3	0,7	7,9
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de cenoura com coentros								
Sopa 1	Creme de cenoura com coentros <sup>1,6,7,8,12</sup>	369	88	3,0	0,5	13,4	1,7	0,3	2,4
Prato	Peru assado 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	218	59	0,3	1,1	15,2	10,0	3,0	0
Lanche 1	Leite e bola de mistura com queijo <sup>1,6,7,11</sup>	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: <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, <sup>15</sup>Leguminosas. 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 – CRECHE E Pré-escolar (3 e 4 anos)  
Semana de 22 a 26 de junho de 2026

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 <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Escamudo ao natural com arroz e <b>macedónia</b> <sup>4,15</sup>	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	157	37	0,1	1,2	19,4	14,8	3,6	0,1
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal <sup>1,6,7,11</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>								
Prato	Frango estufado com esparguete e <b>ervilhas</b> <sup>1,3,15</sup>	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 <sup>1,7</sup>	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com queijo <sup>1,6,7,12</sup>	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 <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Pescada cozida com batata e feijão-verde cozidos <sup>4</sup>	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 <sup>1</sup>	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 <sup>1,6,7,11</sup>	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 <sup>1,6,7,8,12</sup>								
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 <sup>1,7</sup>	476	113	2,1	0,8	17	7,4	5,1	0,1
Lanche 1	Iogurte com «corn flakes» <sup>1,3,7</sup>	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 <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Badejo grelhado com batata cozida e <b>macedónia</b> cozidos <sup>4,15</sup>	324	76	0,1	0	8,3	0,6	10,1	0,5
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0	0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Papa de farinha espelta com fruta	218	59	0,3	1,1	15,2	10	3	0
Lanche 1	Leite e bola de mistura com queijo <sup>1,6,7,11</sup>	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: <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 15 Leguminosas. 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 29 de junho a 3 de julho de 2026

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de <b>ervilhas</b> <sup>15</sup>	340	81	2,3	0,4	11,7	3,2	0,2	1,9
Sopa 1	Creme de <b>ervilhas</b> <sup>1,6,7,8,12,15</sup>								
Prato	Bife de frango grelhado com esparguete e cenoura <sup>1,3</sup>	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	157	37	0,1	1,2	19,4	14,8	3,6	0,1
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal <sup>1,6,7,11</sup>	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 <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Pescada estufada ao natural com batata cozida e ervilhas <sup>4,15</sup>	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 <sup>1,7</sup>	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 1	iogurte e bola de mistura com queijo <sup>1,6,7,12</sup>	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 <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Peru ao natural com arroz e <b>ervilhas</b> <sup>15</sup>	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	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 <sup>1,6,7,11</sup>	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 <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Pescada no forno ao natural com batata e feijão verde cozidos <sup>4</sup>	341	81	1,1	0,2	10,5	7,1	0,1	1,0
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,5
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia <sup>1,7</sup>	476	113	2,1	0,8	17,0	7,4	5,1	0,1
Lanche 1	iogurte com fruta e panqueca <sup>1,3,7</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	190	45	0,8	0,1	7,4	2,7	1,0	0,3
Prato	Vitela estufada com arroz e brócolos cozidos	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 espelta com fruta	218	59	0,3	1,1	15,2	10,0	3,0	0
Lanche 1	Leite e bola de mistura com queijo <sup>1,6,7,11</sup>	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: <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