

FUNDAÇÃO CEBI – CRECHE E PRÉ ESCOLAR (3 e 4 anos)  
Semana de 6 a 10 de setembro de 2021



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de ervilhas	340	81	2,3	0,4	11,7	3,2	0,2	1,9
Sopa 1	Creme de ervilhas <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Vitela estufada 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 láctea <sup>1,7</sup>	441	221	6,6	2,6	31,7	7,8	0,13	19,6
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	Maruca cozida com batata cozida e macedónia <sup>4</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>	368	88	1,0	0,2	13,1	7,1	4,5	0,1
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com fiambre <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	Perna de peru estufada com massa espiral e ervilhas <sup>1,3</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 flocos de aveia com leite e fruta <sup>1,7</sup>	365	87	1,8	0,1	11,8	2,9	3,9	0,0
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal (4 anos marmelada) <sup>1,6,7,11</sup>	459	110	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 com batata cozida e feijão verde <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>	368	88	1,0	0,2	13,1	7,1	4,5	0,1
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com queijo <sup>1,7</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>								
Prato	Bife de frango 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 láctea <sup>1,7</sup>	418	209	4,6	1,8	34	7,5	0,17	18
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

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 – CRECHE E PRÉ ESCOLAR (3 e 4 anos) Semana de 13 a 17 de setembro de 2021

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
<b>Segunda</b>									
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	Pescada cozida com batata e feijão verde <sup>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 láctea <sup>1,7</sup>	441	221	6,6	2,6	31,7	7,8	0,13	19,6
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	Creme de lentilhas <sup>1</sup>	602	143	2,7	0,4	22,5	6,6	0,2	1,9
Sopa 1	Creme de lentilhas <sup>16,10,12</sup>								
Prato	Perna de peru estufada com arroz de ervilhas	709	170	2,5	0,5	20,9	15,3	0,2	1,3
Sobremesa	Fruta/gelado <sup>3,6,7,8,12</sup>	323	77	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	17,4
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia <sup>1,7</sup>	368	88	1,0	0,2	13,1	7,1	4,5	0,1
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com fiambre <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 minestrone	663	158	2,8	0,4	26,6	6,2	0,2	2,0
Sopa 1	Sopa minestrone <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Lombinhos de peixe (escamudo) assados com cotovelinhos e brócolos cozidos <sup>1,3,4</sup>	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 flocos de aveia com leite e fruta <sup>1,7</sup>	368	88	1,0	0,2	13,1	7,1	4,5	0,1
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal (4 anos marmelada) <sup>1,6,7,11</sup>	459	110	4,0	2,0	13,9	4,3	0,4	4,2
<b>Quinta</b>									
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	Frango estufado com puré de cenoura <sup>1,3,7,8,12</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>	368	88	1,0	0,2	13,1	7,1	4,5	0,1
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com queijo <sup>1,7</sup>	665	159	3,5	1,9	23,9	7,3	0,7	7,9
<b>Sexta</b>									
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	Abrótea no forno com batata, 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 láctea <sup>1,7</sup>	418	209	4,6	1,8	34	7,5	0,17	18
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

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 – CRECHE E PRÉ ESCOLAR (3 e 4 anos)

### Semana de 20 a 24 de setembro de 2021

#### 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 <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Frango estufado com cotovelinhos e ervilhas <sup>1,3</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 láctea <sup>1,7</sup>	441	221	6,6	2,6	31,7	7,8	0,13	19,6
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 lombarda	299	71	2,3	0,4	10,6	1,9	0,2	2,3
Sopa 1	Sopa de couve lombarda <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Pescada cozida 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>	368	88	1,0	0,2	13,1	7,1	4,5	0,1
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com fiambre <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	Borrego estufado 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 flocos de aveia com leite e fruta <sup>1,7</sup>	365	87	1,8	0,1	11,8	2,9	3,9	0,0
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal (4 anos marmelada) <sup>1,6,7,11</sup>	459	110	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 caldo verde	406	97	3,0	0,5	14,6	2,6	0,3	0,8
Sopa 1	Sopa caldo verde <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Abrótea cozida com batata cozida e brócolos <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>	368	88	1,0	0,2	13,1	7,1	4,5	0,1
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com queijo <sup>1,7</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	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 <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Vitela assada ao natural com arroz e feijão verde <sup>1,3</sup>	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 láctea <sup>1,7</sup>	418	209	4,6	1,8	34	7,5	0,17	18
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

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 – CRECHE E Pré-escolar (3 e 4 anos) Semana de 27 de setembro a 1 de outubro de 2021

### 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	Maruca ao natural com arroz de cenoura <sup>4</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 láctea <sup>1,7</sup>	441	221	6,6	2,6	31,7	7,8	0,13	19,6
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 ervilhas <sup>1,3</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>	368	88	1,0	0,2	13,1	7,1	4,5	0,1
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com fiambre <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 brócolos 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 flocos de aveia com leite e fruta <sup>1,7</sup>	365	87	1,8	0,1	11,8	2,9	3,9	0,0
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal (4 anos marmelada) <sup>1,6,7,11</sup>	459	110	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>	368	88	1,0	0,2	13,1	7,1	4,5	0,1
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com queijo <sup>1,7</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	Abóbora com espinafres	325	78	2,6	0,4	11,6	1,8	0,2	2,3
Sopa 1	Abóbora com espinafres <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Lombinhos de peixe (escamudo) no forno com batata cozida e brócolos <sup>4</sup>	339	81	0,9	0,1	9,8	8,2	0,1	0,6
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,4
Lanche	Papa láctea <sup>1,7</sup>	418	209	4,6	1,8	34	7,5	0,17	18
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

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 – CRECHE E Pré-escolar (3 e 4 anos) **geral**  
Semana de 30 de agosto a 3 de setembro de 2021

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	Frango estufado com esparguete e ervilhas <sup>1,3</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 láctea <sup>1,7</sup>	441	221	6,6	2,6	31,7	7,8	0,13	19,6
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	Pescada grelhada com batata e macedónia <sup>4</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>	368	88	1,0	0,2	13,1	7,1	4,5	0,1
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com fiambre <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	Vitela estufada com arroz de cenoura	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 flocos de aveia com leite e fruta <sup>1,7</sup>	365	87	1,8	0,1	11,8	2,9	3,9	0,0
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal (4 anos marmelada) <sup>1,6,7,11</sup>	459	110	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	Abrótea cozida com batata e brócolos cozidos <sup>4</sup>	932	223	9,3	3,3	21,2	13,0	0,2	0,7
Sobremesa	Fruta/gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	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>	368	88	1,0	0,2	13,1	7,1	4,5	0,1
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com queijo <sup>1,7</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	Abóbora com espinafres	325	78	2,6	0,4	11,6	1,8	0,2	2,3
Sopa 1	Abóbora com espinafres <sup>1,6,7,8,12</sup>								
Prato	Perna de peru corada no forno com massa cotovelinhos <sup>1,3</sup>	339	81	0,9	0,1	9,8	8,2	0,1	0,6
Sobremesa	Frutas	276	65	0,0	0,0	14,6	1,6	0,6	14,4
Lanche	Papa láctea <sup>1,7</sup>	418	209	4,6	1,8	34	7,5	0,17	18
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

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