



Colégio Planalto
EMENTA CRECHE
Semana de 2 a 6 de junho de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e nabo	370	88	2,1	0,3	14,5	1,6	2,0	0,2
Prato	Vitela picadinha com massinha e cenoura ^{1,3,6,10}	1074	256	10,2	2,9	27,3	1,4	12,5	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão verde	372	88	2,1	0,3	14,5	1,3	2,0	0,2
Prato	Saladinha de peixe (badejo) com batata e espinafres ⁴	727	171	0,3	0,1	27,6	1,7	13,2	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	308	73	2,0	0,3	11,6	1,2	1,5	0,2
Prato	Arroz de borrego com cenoura	1234	294	9,3	2,5	32,8	1,1	19,0	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	371	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,2	0,2
Prato	Frango desfiado com macarronete e salada de alface ^{1,3}	1184	280	6,9	1,3	30,5	1,4	22,2	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	375	89	2,1	0,3	14,4	1,5	2,2	0,2
Prato	Salada de maruca com batata e feijão verde ⁴	981	232	1,2	0,2	34,1	2,4	19,4	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:11



Colégio Planalto
EMENTA CRECHE
Semana de 9 a 13 de junho de 2025
Almoço

Segunda

Sopa	creme de couve-flor ^{7,12}	240	57	2,2	0,4	7,0	1,4	1,6	0,2
Prato	Picadinho de vitela com arroz e legumes ⁷	1277	305	13,9	5,0	27,7	0,7	16,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Terça

Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	210	50	2,1	0,4	6,5	1,0	0,8	0,2
Prato	Salmão lascada com massinha e macedônia ⁴	783	184	0,9	0,1	28,2	1,7	14,5	0,8
Sobremesa	Purê de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quarta

Sopa	Creme de espinafres	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Jardineira de frango ^{7,12}	572	135	1,2	0,5	12,5	1,0	17,5	0,6
Sobremesa	Fruta da época	241	56	0,2	0,0	10,7	10,7	1,3	0,0

Quinta

Sopa	Creme de alface	314	75	2,0	0,3	11,6	1,1	1,8	0,2
Prato	Borrego com massinha e salada ^{1,3,6,10}	1199	285	8,8	2,5	28,9	1,5	21,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0

Sexta

Sopa	Sopa de repolho	316	75	2,1	0,3	11,8	1,1	1,7	0,2
Prato	Arroz de pescada com macedônia ⁴	896	212	4,1	0,6	29,5	0,5	13,6	0,6
Sobremesa	Purê de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeitura, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:11



Colégio Planalto
EMENTA CRECHE
Semana de 16 a 20 de junho de 2025
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de espinafres	371	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,2	0,2
Prato	Borrego estufado simples com massinha ^{1,3}	1056	251	10,3	2,9	27,3	1,6	11,7	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Terça

Sopa	Creme de cenoura e alho-francês	314	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Salada de peixe (pescada) com batata e macedônia ⁴	789	187	3,3	0,5	25,6	0,5	13,1	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quarta

Sopa	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Franguinho grelhado com massinha e salada ^{1,3}	1105	263	8,8	2,6	25,4	1,6	19,8	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quinta

Sopa	Creme de abóbora	308	73	2,0	0,3	11,6	1,2	1,5	0,2
Prato	Picadinho de vitela com arroz e salada	780	185	3,6	0,6	24,6	1,1	12,7	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Sexta

Sopa	Sopa de feijão-verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,3	2,0	0,2
Prato	Salada de pescada com batata e ovo ⁴	884	208	0,8	0,1	33,9	2,6	14,8	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:11



Colégio Planalto
EMENTA CRECHE
Semana de 23 a 27 junho de 2024
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de curgete	372	88	2,1	0,3	14,2	1,3	2,2	0,3
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada ^{1,3}	1034	246	9,3	2,7	28,0	1,2	12,0	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Terça

Sopa	Sopa de cenoura	374	89	2,1	0,3	14,5	1,4	2,1	0,2
Prato	Arroz de peixe (bacalhau fresco) com macedonia ^{9,4}	980	232	3,3	0,5	32,2	0,3	17,4	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quarta

Sopa	Creme de legumes	314	75	2,0	0,3	11,6	1,1	1,8	0,2
Prato	Frango assado com massinha e legumes ^{1,3,6,10}	1256	298	9,9	1,7	28,1	1,2	23,0	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quinta

Sopa	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Picadinho de vitela com arroz ^{3,7,12}	1073	256	13,2	4,4	17,8	0,4	15,8	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Sexta

Sopa	Juliana	390	93	2,1	0,3	15,0	1,4	2,4	0,2
Prato	Pescada lascada com batata e espinafres ^{3,4}	843	199	1,3	0,4	27,2	2,1	18,2	0,7
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹⁰Mostarda, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:11



Colégio Planalto
EMENTA CRECHE
Semana de 30 junho a 4 de julho de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	377	89	2,1	0,3	14,7	1,3	2,1	0,2
Prato	Esparguete com picadinho de peru ^{1,3}	868	206	5,0	0,8	27,0	1,4	12,6	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-verde	365	87	2,0	0,3	14,2	1,3	2,0	0,2
Prato	Salada de bacalhau fresco com legumes ⁴	1111	264	6,7	1,0	33,0	0,7	17,0	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	372	88	2,1	0,3	14,2	1,3	2,2	0,3
Prato	Bife de Peru grelhado com arroz e salada	1495	356	13,9	3,5	31,3	2,8	25,1	0,7
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	308	73	2,0	0,3	11,6	1,2	1,5	0,2
Prato	Vitela com massinha e cenoura ^{1,3}	1056	251	10,3	2,9	27,3	1,6	11,7	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	373	88	2,1	0,3	14,4	1,5	2,2	0,2
Prato	Fogonero cozido com batata e couve-flor ⁴	796	188	1,0	0,1	27,4	2,2	16,0	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:11



Colégio Planalto
EMENTA CRECHE
Semana de 7 a 11 de julho 2025
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de espinafres	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Vitela picada com arroz e salada	1099	262	10,8	2,9	30,2	0,4	10,6	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Terça

Sopa	Creme de brócolos	316	75	2,1	0,3	11,6	1,3	1,8	0,2
Prato	Bacalhau fresco (badejo) cozido com batata e brócolos ⁴	729	172	0,4	0,1	27,0	1,9	13,6	0,7
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quarta

Sopa	Creme de cenoura	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Frango estufado com arroz e legumes	1495	356	13,9	3,7	30,8	0,6	26,1	0,7
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quinta

Sopa	Creme de lombarda	313	74	2,0	0,3	11,6	1,2	1,7	0,2
Prato	Cubos de borrego com batatinha e feijão-verde	1206	287	8,0	1,3	31,1	2,5	20,7	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Sexta

Sopa	Creme de alho-francês	314	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Salada de pescada com massinha e brócolos ^{1,3,4,6,10}	993	235	5,7	0,9	28,3	1,3	16,5	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:11



Colégio Planalto
EMENTA CRECHE
Semana de 14 a 18 de julho 2025
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de cenoura e nabo	363	86	2,0	0,3	14,1	1,3	2,0	0,2
Prato	Vitela estufada simples com massinha e legumes	1179	281	10,8	2,9	34,3	0,4	11,0	0,5
Sobremesa	Purê de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Terça

Sopa	Sopa de alface	485	115	2,3	0,3	11,7	1,2	11,1	0,5
Prato	Salada de salmão lascado com batata e macedônia ⁴	821	195	5,5	1,0	27,9	2,6	6,8	0,3
Sobremesa	Purê de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quarta

Sopa	Creme de legumes	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Bife de frango com fusilli ^{3,7,12}	1495	356	13,9	3,7	30,8	0,6	26,1	0,7
Sobremesa	Purê de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quinta

Sopa	Creme de abóbora	390	92	2,1	0,3	14,8	1,4	2,5	0,2
Prato	Arroz aves com salada	1175	280	9,4	2,6	28,7	0,8	19,3	0,8
Sobremesa	Purê de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Sexta

Sopa	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Massada de peixe (pescada) ^{1,3,4,6,10}	966	229	5,6	0,8	28,0	1,1	15,8	0,6
Sobremesa	Purê de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹⁰Mostarda. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:11



EMENTA CRECHE
Semana de 20 a 25 de julho de 2025
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de macedónia	377	89	2,1	0,3	14,7	1,3	2,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa simples com alface e cenoura ^{1,3}	1039	247	9,3	2,7	28,2	1,4	12,0	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Terça

Sopa	Creme de feijão-verde	365	87	2,0	0,3	14,2	1,3	2,0	0,2
Prato	Arroz do mar (pescada, maruca com ervilhas ⁴	689	162	0,1	0,0	27,6	1,7	11,5	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quarta

Sopa	Creme de cenoura e nabo	313	74	2,0	0,3	11,6	1,2	1,7	0,2
Prato	Bife de peru com puré e cenoura	1206	287	8,0	1,3	31,1	2,5	20,7	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quinta

Sopa	Creme de espinafres	371	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,2	0,2
Prato	Franguinho desfiado com arroz e salada de alface e tomate	1146	272	7,3	1,2	30,3	0,6	20,7	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Sexta

Sopa	Creme de couve coração	363	86	2,0	0,3	14,2	1,3	1,9	0,2
Prato	Pescada cozida com batata e feijão-verde e ovo ^{3,4}	888	210	2,2	0,5	28,0	1,7	17,7	0,9
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,1	9,0	9,0	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:11



EMENTA CRECHE
Semana de 28 julho a 1 agosto de 2025
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	377	89	2,1	0,3	14,7	1,3	2,1	0,2
Prato	Borrego com massa alface e cenoura ^{1,3}	1039	247	9,3	2,7	28,2	1,4	12,0	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-verde	365	87	2,0	0,3	14,2	1,3	2,0	0,2
Prato	Saladinha de peixe com batata e legumes ⁴	689	162	0,1	0,0	27,6	1,7	11,5	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	313	74	2,0	0,3	11,6	1,2	1,7	0,2
Prato	Bife de peru com arroz e cenoura	1206	287	8,0	1,3	31,1	2,5	20,7	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de esvilhas	371	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,2	0,2
Prato	Arroz de aves com macedónia	1146	272	7,3	1,2	30,3	0,6	20,7	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	363	86	2,0	0,3	14,2	1,3	1,9	0,2
Prato	Massada de peixe ^{3,4}	888	210	2,2	0,5	28,0	1,7	17,7	0,9
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,1	9,0	9,0	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:11