

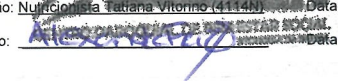


DIAS		SEMANA 2 A 8 DE FEVEREIRO		SEMANA 9 A 15 DE FEVEREIRO		SEMANA 16 A 22 DE FEVEREIRO		SEMANA 23 A 28 DE FEVEREIRO	
2ª FEIRA	SOPA: Creme de Chuchu	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	SOPA: Cebola (com ovo ³)	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	SOPA: Creme de Cenoura	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	SOPA: Peixe ⁴ Creme de Curgete	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	
	PRATO: Peru aos Cubos Estufado Massa Farfalle ¹	316 kcal HC: 29g L: 7g P: 28g	PRATO: Caldeirada de Raia ⁴	339 kcal HC: 30g L: 15g P: 20g	PRATO: Arroz à Valenciana ^{2,14}	406 kcal HC: 52g L: 8g P: 28g	PRATO: Arroz de Peixe (peixes diversos) ⁴	359 kcal HC: 46g L: 9g P: 24g	
	VEGETARIANO: Grão com Cenoura e Massa no Forno		VEGETARIANO: Gratinado de Legumes e Feijão ^{1,6}		VEGETARIANO: Risoto de Ervilhas e Legumes		VEGETARIANO: Estufado de Grão com Legumes Arroz Branco		
	HORTÍCOLAS: Legumes Assados (curgete, cenoura, beringela)		HORTÍCOLAS: Alface, Beterraba e Cenoura		HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Milho		HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Cebola		
3ª FEIRA	SOPA: Juliana	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	SOPA: Abóbora e Salsa	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	CARNAVAL		SOPA: Feijão	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	
	PRATO: Redfish Cozido ⁴ com Ovo Cozido ³ Batata Cozida	246 kcal HC: 28g L: 6g P: 18g	PRATO: Porco aos Cubos Estufado Arroz de Grelos	413 kcal HC: 32g L: 17g P: 26g			PRATO: Pá de Porco Assada Massa Espiral ¹	374 kcal HC: 27g L: 15g P: 46g	
	VEGETARIANO: Alho-Francês à Brás com Feijão-Branco		VEGETARIANO: Lentilhas Estufadas com Cenoura Arroz de Grelos				VEGETARIANO: Massada de Feijão Catarino ¹		
	HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (brócolo, cenoura, couve-branca)		HORTÍCOLAS: Legumes Salteados (alho-francês, couve-flor, feijão-verde)				HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Milho		
4ª FEIRA	SOPA: Alho-Francês	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	SOPA: Feijão-Verde	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	SOPA: Agrião	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	SOPA: Juliana	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	
	PRATO: Chili de Carne de Frango Arroz Branco	380 kcal HC: 43g L: 10g P: 25g	PRATO: Abrótea à Gomes de Sá ^{3,4}	304 kcal HC: 36g L: 11g P: 12g	PRATO: Stroganoff de Frango com Cogumelos ⁷ Massa Macarrão ¹	303 kcal HC: 30g L: 8g P: 23g	PRATO: Bacalhau e Ovo Cozidos com Grão ^{3,4} Batata Cozida	320 kcal HC: 36g L: 7g P: 31g	
	VEGETARIANO: Chili de Soja ⁶ Arroz Branco		VEGETARIANO: Grão-de-Bico à Gomes de Sá		VEGETARIANO: Stroganoff de Lentilhas e Cogumelos Massa Macarrão ¹		VEGETARIANO: Grão-de-Bico no Forno com Cenoura Batata Assada		
	HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Cebola		HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Cebola		HORTÍCOLAS: Legumes Assados (cenoura, brócolo, milho)		HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (couve-portuguesa, cenoura e feijão-verde)		
5ª FEIRA	SOPA: Grão	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	SOPA: Feijão com Hortaliça	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	SOPA: Grão com Espinafres	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	SOPA: Cenoura	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	
	PRATO: Lasanha de Paloco e Espinafres ^{1,3,4,7}	547 kcal HC: 84g L: 8g P: 33g	PRATO: Bifes de Peru na Frigideira Arroz de Feijão	385 kcal HC: 35g L: 14g P: 29g	PRATO: Feijoada de Choco ¹⁴ Arroz Branco	482 kcal HC: 74g L: 9g P: 21g	PRATO: Esparguete à Bolonhesa (carne de aves) ¹	445 kcal HC: 68g L: 13g P: 17g	
	VEGETARIANO: Lasanha de Legumes ^{1,7}		VEGETARIANO: Arroz de Açafrão com Ervilhas, Rebentos de Soja e Cogumelos ⁶		VEGETARIANO: Croquetes de Espinafres no Forno ^{1,6,7,8} Arroz Branco		VEGETARIANO: Bolonhesa de Soja ^{1,6}		
	HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Pepino		HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Tomate		HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Cebola		HORTÍCOLAS: Alface, Beterraba e Tomate		
SOBREMESA: Arroz Doce ^{3,7}					SOBREMESA: Gelatina de Tutti-Frutti				
6ª FEIRA	SOPA: Brócolos	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	SOPA: Caldo-Verde	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	SOPA: Creme de Cerveja-Flor	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	SOPA: Nabo com Grelos	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL	
	PRATO: Febra Grelhada Arroz de Cenoura	325 kcal HC: 31g L: 12g P: 20g	PRATO: Dourada Grelhada ⁴ Batata Cozida	259 kcal HC: 30g L: 8g P: 17g	PRATO: Carne de Porco à Portuguesa Batata Frita	515 kcal HC: 44g L: 24g P: 21g	PRATO: Abrótea com Cebolada ⁴ Batata Cozida	281 kcal HC: 36g L: 9g P: 40g	
	VEGETARIANO: Cogumelos Salteados com Legumes Arroz de Cenoura		VEGETARIANO: Saladinha de Favas com Batata		VEGETARIANO: Grão Salteado com Legumes Batata Frita		VEGETARIANO: Vegetais Assados com Cogumelos e Molho Verde Batata Cozida		
	HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Tomate		HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (cenoura, repolho, brócolo)		HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Cebola		HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (cenoura, couve-flor, brócolo)		

As refeições podem conter os seguintes alergénios: 1-Cereais c/glúten; 2-Crustáceos; 3- Ovo; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10- Mostarda; 11-Sésamo; 12-Sulfitos; 13-Tremoço; 14- Moluscos

Abreviaturas: HC – Hidratos de Carbono; L – Lipídios; P – Proteína

Elaboração: Nutricionista Juliana Vitorino (41144) Data: 21 / 01 / 2026

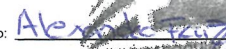
Aprovação:  Data: 21/01/2026



DIAS		SEMANA 2 A 8 DE FEVEREIRO		SEMANA 9 A 15 DE FEVEREIRO		SEMANA 16 A 22 DE FEVEREIRO		SEMANA 23 A 28 DE FEVEREIRO	
2ª FEIRA		VALOR ENERGÉTICO		VALOR ENERGÉTICO		VALOR ENERGÉTICO		VALOR ENERGÉTICO	
	LANCHE DA MANHÃ: Uva	72 Kcal	LANCHE DA MANHÃ: Kiwi	53 Kcal	LANCHE DA MANHÃ: Laranja	42 kcal	LANCHE DA MANHÃ: Uva	72 Kcal	
	LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga de Amendoim e Iogurte de Aromas/Natural ^{1,7}	166 kcal	LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga de Amendoim e Iogurte de Aromas/Natural ^{1,7}	166 kcal	LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga de Amendoim e Iogurte de Aromas/Natural ^{1,7}	166 kcal	LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga de Amendoim e Iogurte de Aromas/Natural ^{1,7}	166 kcal	
	LANCHE VEG: Pão com Manteiga de Amendoim e Iogurte Vegetal ^{1,6,8,12}	162 kcal	LANCHE VEG: Pão com Manteiga de Amendoim e Iogurte Vegetal ^{1,6,8,12}	162 kcal	LANCHE VEG: Pão com Manteiga de Amendoim e Iogurte Vegetal ^{1,6,8,12}	162 kcal	LANCHE VEG: Pão com Manteiga de Amendoim e Iogurte Vegetal ^{1,6,8,12}	162 kcal	
	REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 kcal	REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 kcal	REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 kcal	REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 kcal	
3ª FEIRA		VALOR ENERGÉTICO		VALOR ENERGÉTICO	CARNAVAL			VALOR ENERGÉTICO	
	LANCHE DA MANHÃ: Abacaxi	57 Kcal	LANCHE DA MANHÃ: Laranja	42 kcal			LANCHE DA MANHÃ: Laranja	42 kcal	
	LANCHE DA TARDE: Papa de Aveia e Pera ^{**1,7} / Cereais de Milho ^A com Leite ^{B,7}	150 kcal / 207 kcal	LANCHE DA TARDE: Papa de Aveia e Maçã ^{**1,7} / Cereais de Milho ^A com Leite ^{B,7}	163 kcal / 207 kcal			LANCHE DA TARDE: Papa de Aveia e Maçã ^{**1,7} / Cereais de Milho ^A com Leite ^{B,7}	163 kcal / 207 kcal	
	LANCHE VEG: Cereais de Milho com Bebida Vegetal ^{1,6,8}	164 kcal	LANCHE VEG: Cereais de Milho com Bebida Vegetal ^{1,6,8}	164 kcal			LANCHE VEG: Cereais de Milho com Bebida Vegetal ^{1,6,8}	164 kcal	
	REFORÇO: Pera	41 kcal	REFORÇO: Maçã	54 kcal		REFORÇO: Maçã	54 kcal		
4ª FEIRA		VALOR ENERGÉTICO		VALOR ENERGÉTICO		VALOR ENERGÉTICO		VALOR ENERGÉTICO	
	LANCHE DA MANHÃ: Clementina	32 kcal	LANCHE DA MANHÃ: Banana	95 kcal	LANCHE DA MANHÃ: Maçã	54 kcal	LANCHE DA MANHÃ: Pera	41 kcal	
	LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga e Leite ^{B,1,7} /Iogurte Natural ⁷	256 kcal	LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga e Leite ^{B,1,7} /Iogurte Natural ⁷	256 kcal	LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga e Leite ^{B,1,7} /Iogurte Natural ⁸	256 kcal	LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga e Leite ^{B,1,7} /Iogurte Natural ⁷	256 kcal	
	LANCHE VEG: Pão com Doce e Iogurte Vegetal ^{1,6,8,12}	246 kcal	LANCHE VEG: Pão com Doce e Iogurte Vegetal ^{1,6,8,12}	246 kcal	LANCHE VEG: Pão com Doce e Iogurte Vegetal ^{1,6,8,13}	246 kcal	LANCHE VEG: Pão com Doce e Iogurte Vegetal ^{1,6,8,12}	246 kcal	
	REFORÇO: Tostas Integrais Simple	64 kcal	REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 kcal	REFORÇO: Tostas Integrais Simples ²	64 kcal	REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 kcal	
5ª FEIRA		VALOR ENERGÉTICO		VALOR ENERGÉTICO		VALOR ENERGÉTICO		VALOR ENERGÉTICO	
	LANCHE DA MANHÃ: Pera	41 kcal	LANCHE DA MANHÃ: Maçã	54 kcal	LANCHE DA MANHÃ: Pera	41 kcal	LANCHE DA MANHÃ: Kiwi	53 kcal	
	LANCHE DA TARDE: Tostas Integrais Simples com Iogurte de Aromas ^{1,7} / Natural ⁷	237 kcal	LANCHE DA TARDE: Tostas Integrais Simples com Iogurte de Aromas ^{1,7} / Natural ⁷	237 kcal	LANCHE DA TARDE: Tostas Integrais Simples com Iogurte de Aromas ^{1,7} / Natural ⁸	237 kcal	LANCHE DA TARDE: Tostas Integrais Simples com Iogurte de Aromas ^{1,7} / Natural ⁷	237 kcal	
	LANCHE VEG: Tostas Integrais Simples com Iogurte Vegetal ^{1,6,8}	234 kcal	LANCHE VEG: Tostas Integrais Simples com Iogurte Vegetal ^{1,6,8}	234 kcal	LANCHE VEG: Tostas Integrais Simples com Iogurte Vegetal ^{1,6,9}	234 kcal	LANCHE VEG: Tostas Integrais Simples com Iogurte Vegetal ^{1,6,8}	234 kcal	
	REFORÇO: Maçã	54 kcal	REFORÇO: Pera	41 kcal	REFORÇO: Clementina	32 kcal	REFORÇO: Maçã	54 kcal	
6ª FEIRA		VALOR ENERGÉTICO		VALOR ENERGÉTICO		VALOR ENERGÉTICO		VALOR ENERGÉTICO	
	LANCHE DA MANHÃ: Laranja	42 kcal	LANCHE DA MANHÃ: Abacaxi	57 kcal	LANCHE DA MANHÃ: Kiwi	53 kcal	LANCHE DA MANHÃ: Banana	95 kcal	
	LANCHE DA TARDE: Cereais de Milho ^A com Leite ^{B,7} / Pão com Queijo e Leite ^{1,7}	207 kcal / 229 kcal	LANCHE DA TARDE: Cereais de Milho ^A com Leite ^{B,7} / Pão com Queijo e Leite ^{1,7}	207 kcal / 229 kcal	LANCHE DA TARDE: Cereais de Milho ^A com Leite ^{B,7} / Pão com Queijo e Leite ^{1,8}	208 kcal / 229 kcal	LANCHE DA TARDE: Cereais de Milho ^A com Leite ^{B,7} / Pão com Queijo e Leite ^{1,7}	207 kcal / 229 kcal	
	LANCHE VEG: Pão com Marmelada e Bebida Vegetal ^{1,6,8,12}	208 kcal	LANCHE VEG: Pão com Marmelada e Bebida Vegetal ^{1,6,8,12}	208 kcal	LANCHE VEG: Pão com Marmelada e Bebida Vegetal ^{1,6,8,13}	208 kcal	LANCHE VEG: Pão com Marmelada e Bebida Vegetal ^{1,6,8,12}	208 kcal	
	REFORÇO: Maçã	54 kcal	REFORÇO: Pera	41 kcal	REFORÇO: Maçã	54 kcal	REFORÇO: Pera	41 kcal	

As refeições podem conter os seguintes alergénios: 1-Cereais *c*/glúten; 2-Crustáceos; 3- Ovo; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10- Mostarda; 11-Sésamo; 12-Sulfitos; 13-Tremço; 14- Moluscos
Legenda: * - Sala 1 ano, ** - Creche | A - Sem Açúcar, B - Meio-Gordo

Elaboração: Nutricionista Taliana Vitorino (4114N) Data: 12 / 01 / 2026

Aprovação:  Data: 12 / 01 / 2026