

DIAS	SEMANA 1 A 7 DE JUNHO	SEMANA 8 A 14 DE JUNHO	SEMANA 15 A 21 DE JUNHO	SEMANA 22 A 28 DE JUNHO	SEMANA 29 A 30 DE JUNHO					
2ª FEIRA	SOPA: Nabo com Espinafres PRATO: Barrinhas de Pescada no Forno ^{1,4} Arroz de Tomate VEGETARIANO: Hambúrguer de Vegetais ^{1,6,7} Arroz de Tomate HORTÍCOLAS: Alface, Cebola e Cenoura SOBREMESA: Gelado ⁷	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 547 kcal HC: 64g L: 17g P: 24g	SOPA: Brócolos PRATO: Rolo de Carne Mista no Forno ^{1,3,6,7,12} Massa Espiral ¹ VEGETARIANO: Massa Primavera ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Beterraba e Tomate	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 324 kcal HC: 32g L: 11g P: 19g	SOPA: Peixe ¹ Alho-Francês PRATO: Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4} VEGETARIANO: Grão-de-Bico à Gomes de Sá HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Tomate	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 419 kcal HC: 46g L: 13g P: 34g	SOPA: Grão com Feijão-Verde PRATO: Perna de Frango no Forno Purê de Batata ⁷ VEGETARIANO: <i>Ratatouille</i> HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Cebola	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 414 kcal HC: 31g L: 18g P: 29g	SOPA: Creme de Legumes PRATO: Ervilhas com Ovos Escalfados ¹ Arroz Branco VEGETARIANO: Ervilhas Salteadas Arroz Branco HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Couve-Roxa	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 428 kcal HC: 58g L: 13g P: 19g
3ª FEIRA	SOPA: Feijão com Abóbora PRATO: Frango aos Cubos Estufado com Ervilhas Purê de Batata ⁷ VEGETARIANO: Estufado de Grão com Legumes Batata Cozida HORTÍCOLAS: Legumes Assados (brócolo, curgete, cenoura)	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 368 kcal HC: 34g L: 16g P: 21g	SOPA: Juliana PRATO: Abrótea Estufada ⁴ Batata Cozida VEGETARIANO: Grão-de-Bico Estufado com Cenoura e Couve-Branca Batata Cozida HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (couve-flor, feijão-verde, brócolo)	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 253 kcal HC: 29g L: 4g P: 22g	SOPA: Creme de Cenoura PRATO: Feijoada à Transmontana Arroz Branco VEGETARIANO: Feijoada Vegetariana Arroz Branco HORTÍCOLAS: Alface, Couve-Roxa e Cenoura	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 407 kcal HC: 52g L: 9g P: 28g	SOPA: Grelós PRATO: Pescada Espiritual ^{1,4,7} VEGETARIANO: Legumes à Espiritual HORTÍCOLAS: Alface, Milho e Pepino	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 244 kcal HC: 27g L: 9g P: 16g	SOPA: Feijão PRATO: Roti de Peru Salada de Batata VEGETARIANO: Salada Mexicana HORTÍCOLAS: Legumes Assados (abóbora, brócolo, cenoura)	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 292 kcal HC: 28g L: 9g P: 23g
4ª FEIRA	SOPA: Creme de Chuchu PRATO: Bolonhesa de Atum ^{1,4} VEGETARIANO: Bolonhesa de Soja ^{1,6} HORTÍCOLAS: Alface, Couve-Roxa e Tomate	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 298 kcal HC: 37g L: 3g P: 22g	FERIADO		SOPA: Feijão com Hortaliça PRATO: Lombos de Pescada no Forno ⁴ Batata Duchesse ^{3,7} VEGETARIANO: Caril de Legumes Cuscuz ¹ HORTÍCOLAS: Legumes Assados (curgete, brócolo, cenoura)	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 395 kcal HC: 49g L: 9g P: 28g	SOPA: Creme de Couve-Flor PRATO: Jardineira de Carne de Porco e Vaca VEGETARIANO: Jardineira de Legumes HORTÍCOLAS: Legumes Salteados (curgete, cenoura, brócolo)	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 298 kcal HC: 25g L: 10g P: 17g		
5ª FEIRA	FERIADO		SOPA: Creme de Curgete PRATO: Corvina Grelhada ⁴ Salada de Batata VEGETARIANO: Alho-Francês à Brás com Feijão-Branco HORTÍCOLAS: Legumes Salteados (alho-francês, cenoura, milho) SOBREMESA: Gelatina de Tutti-Frutti	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 353 kcal HC: 48g L: 6g P: 21g	SOPA: Caldo-Verde PRATO: Espetada de Aves Grelhada Arroz Alegre VEGETARIANO: Arroz Alegre de Lentilhas HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Pepino	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 321 kcal HC: 36g L: 9g P: 25g	SOPA: Abóbora PRATO: Lombrinhos de Pescada Gratinados ^{4,7} Arroz de Cenoura VEGETARIANO: <i>Risoto</i> de Soja e Legumes ⁶ HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (feijão-verde, couve-coração, couve-flor) SOBREMESA: Pudim de Caramelo ^{1,7}	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 409 kcal HC: 55g L: 14g P: 19g		
6ª FEIRA	SOPA: Macedónia de Legumes PRATO: <i>Redfish</i> e Ovo Cozidos ^{3,4} Batata Cozida VEGETARIANO: Caçarola de Legumes ^{1,6} HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (brócolo, cenoura, couve-portuguesa)	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 285 kcal HC: 35g L: 3g P: 25g	SOPA: Grão PRATO: Lasanha de Frango e Lentilhas ^{1,3,7} VEGETARIANO: Lasanha de Legumes e Lentilhas ^{1,7} HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Milho	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 314 kcal HC: 39g L: 8g P: 19g	SOPA: Legumes PRATO: Tentáculos de Pota à Lagareiro ¹⁴ Batata a Murro VEGETARIANO: Estufadinho de Feijão-Branco HORTÍCOLAS: Alface, Milho e Cenoura	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 268 kcal HC: 35g L: 6g P: 14g	SOPA: Nabiça PRATO: Carne de Porco aos Cubos Estufada Massa Esparguete ¹ VEGETARIANO: Favas Estufadas Massa Esparguete ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Cebola	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 354 kcal HC: 32g L: 11g P: 26g		

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

Elaboração: Nutricionista Mariana Vitorino [11140] 4 / 05 / 2026
 Aprovação: [Assinatura] 4 / 05 / 2026

DIAS	SEMANA 1 A 7 DE JUNHO		SEMANA 8 A 14 DE JUNHO		SEMANA 15 A 21 DE JUNHO		SEMANA 22 A 28 DE JUNHO		SEMANA 29 A 30 DE JUNHO	
2ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ: Morango	VALOR ENERGÉTICO 34 kcal	LANCHE DA MANHÃ: Melão	VALOR ENERGÉTICO 32 Kcal	LANCHE DA MANHÃ: Banana	VALOR ENERGÉTICO 95 Kcal	LANCHE DA MANHÃ: Meloa	VALOR ENERGÉTICO 24 kcal	LANCHE DA MANHÃ: Banana	VALOR ENERGÉTICO 95 Kcal
	LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga de Amendoim e logurte de Aromas/Natural ^{1,7}	166 kcal	LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga de Amendoim e logurte de Aromas/Natural ^{1,7}	166 kcal	LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga de Amendoim e logurte de Aromas/Natural ^{1,7}	166 kcal	LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga de Amendoim e logurte de Aromas/Natural ^{1,7}	166 kcal	LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga de Amendoim e logurte de Aromas/Natural ^{1,7}	166 kcal
	LANCHE VEG: Pão com Manteiga de Amendoim e logurte Vegetal ^{1,6,8,12}	162 kcal	LANCHE VEG: Pão com Manteiga de Amendoim e logurte Vegetal ^{1,6,8,12}	162 kcal	LANCHE VEG: Pão com Manteiga de Amendoim e logurte Vegetal ^{1,6,8,12}	162 kcal	LANCHE VEG: Pão com Manteiga de Amendoim e logurte Vegetal ^{1,6,8,12}	162 kcal	LANCHE VEG: Pão com Manteiga de Amendoim e logurte 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	REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 kcal
3ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ: Laranja	VALOR ENERGÉTICO 42 kcal	LANCHE DA MANHÃ: Banana	VALOR ENERGÉTICO 95 Kcal	LANCHE DA MANHÃ: Nectarina	VALOR ENERGÉTICO 43 kcal	LANCHE DA MANHÃ: Maçã	VALOR ENERGÉTICO 54 kcal	LANCHE DA MANHÃ: Morango	VALOR ENERGÉTICO 34 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 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 Pera ^{**1,7} / Cereais de Milho ^A com Leite ^{B,7}	150 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	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: Pera	41 kcal	REFORÇO: Banana	95 kcal	REFORÇO: Pera	41 kcal
4ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ: Banana	VALOR ENERGÉTICO 95 Kcal	FERIADO	LANCHE DA MANHÃ: Kiwi	VALOR ENERGÉTICO 53 kcal	LANCHE DA MANHÃ: Abacaxi	VALOR ENERGÉTICO 57 Kcal			
	LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga e Leite ^{B,1,7} / logurte Natural ⁷	256 kcal		LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga e Leite ^{B,1,7} / logurte Natural ⁸	256 kcal	LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga e Leite ^{B,1,7} / logurte Natural ⁷	256 kcal			
	LANCHE VEG: Pão com Doce e logurte Vegetal ^{1,6,8,12}	246 kcal		LANCHE VEG: Pão com Doce e logurte Vegetal ^{1,6,8,13}	246 kcal	LANCHE VEG: Pão com Doce e logurte Vegetal ^{1,6,8,12}	246 kcal			
	REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 kcal		REFORÇO: Tostas Integrais Simples ²	64 kcal	REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 kcal			
5ª FEIRA	FERIADO		LANCHE DA MANHÃ: Pera	VALOR ENERGÉTICO 41 kcal	LANCHE DA MANHÃ: Maçã	VALOR ENERGÉTICO 54 kcal	LANCHE DA MANHÃ: Laranja	VALOR ENERGÉTICO 42 kcal		
			LANCHE DA TARDE: Tostas Integrais Simples com logurte de Aromas ^{1,7} / Natural ⁷	237 kcal	LANCHE DA TARDE: Tostas Integrais Simples com logurte de Aromas ^{1,7} / Natural ⁸	237 kcal	LANCHE DA TARDE: Tostas Integrais Simples com logurte de Aromas ^{1,7} / Natural ⁷	237 kcal		
			LANCHE VEG: Tostas Integrais Simples com logurte Vegetal ^{1,6,8}	234 kcal	LANCHE VEG: Tostas Integrais Simples com logurte Vegetal ^{1,6,9}	234 kcal	LANCHE VEG: Tostas Integrais Simples com logurte Vegetal ^{1,6,8}	234 kcal		
			REFORÇO: Maçã	54 kcal	REFORÇO: Banana	95 kcal	REFORÇO: Pera	41 kcal		
6ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ: Uva	VALOR ENERGÉTICO 72 kcal	LANCHE DA MANHÃ: Abacaxi	VALOR ENERGÉTICO 57 Kcal	LANCHE DA MANHÃ: Laranja	VALOR ENERGÉTICO 42 kcal	LANCHE DA MANHÃ: Pera	VALOR ENERGÉTICO 41 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: Banana	95 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-Tremoço; 14- Moluscos

Legenda: * - Sala 1 ano, ** - Creche | A - Sem Açúcar, B - Meio-Gordo

Elaborado em: 11/05/2026
Elaborado por: Tereza Virginia (3184)

Aprovação: 13 / 05 / 2026