



DIAS	SEMANA 3 A 9 DE AGOSTO	SEMANA 10 A 16 DE AGOSTO	SEMANA 17 A 23 DE AGOSTO	SEMANA 24 A 30 DE AGOSTO	SEMANA 31 DE AGOSTO
2ª FEIRA	SOPA: Couve-Lombarda PRATO: Febra de Porco Grelhada Arroz de Feijão VEGETARIANO: Arroz Cremoso de Soja e Legumes ⁵ HORTÍCOLAS: Legumes Salteados (brócolo, alho-francês, curgete)	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 342 kcal HC: 30g L: 14g P: 21g SOPA: Juliana PRATO: Tentáculos de Pota à Lagareiro ¹⁴ Batata a Murro VEGETARIANO: Feijão-Frade com Legumes e Batata Assada HORTÍCOLAS: Alface, Milho e Cebola	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 253 kcal HC: 30g L: 7g P: 13g ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO
3ª FEIRA	SOPA: Peixe ⁴ Creme de Brócolos PRATO: Massada de Peixe (peixes diversos) ^{1,4} VEGETARIANO: Massada de Lentilhas e Ervilhas ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Cebola	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 275 kcal HC: 29g L: 7g P: 23g SOPA: Agrião com Cenoura PRATO: Carne de Porco Estufada com Ervilhas e Cenoura Massa Macarrão ¹ VEGETARIANO: Massada de Feijão-Preto e Cogumelos ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Pepino	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 323 kcal HC: 37g L: 8g P: 20g ENCERRADO	ENCERRADO	
4ª FEIRA	SOPA: Feijão com Hortaliça PRATO: Frango Fricassé ^{3,7} Arroz Branco VEGETARIANO: Grão-de-Bico Estufado com Cenoura e Couve-Branca Arroz Branco HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Milho	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 409 kcal HC: 49g L: 13g P: 23g SOPA: Grão PRATO: Filetes de Pescada no Forno ⁴ Batata Corada VEGETARIANO: Salada Mexicana HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Cebola	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 351 kcal HC: 44g L: 7g P: 21g ENCERRADO	ENCERRADO	
5ª FEIRA	SOPA: Creme de Legumes PRATO: Bacalhau e Ovo Cozidos com Grão ^{3,4} Batata Cozida VEGETARIANO: Grão no Forno com Cenoura Batata Assada HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (couve-portuguesa, cenoura e feijão-verde)	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 350 kcal HC: 39g L: 6g P: 29g SOPA: Creme de Chuchu PRATO: Bifes de Peru na Frigideira Arroz Alegre VEGETARIANO: Arroz Alegre de Lentilhas HORTÍCOLAS: Legumes Assados (abóbora, curgete, brócolo) SOBREMESA: Maçã Assada	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 382 kcal HC: 45g L: 9g P: 28g ENCERRADO	ENCERRADO	
6ª FEIRA	SOPA: Cenoura PRATO: Esparguete à Bolonhesa ¹ VEGETARIANO: Bolonhesa de Lentilhas Massa Esparguete ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Beterraba e Tomate	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 332 kcal HC: 48g L: 12g P: 15g SOPA: Caldo-Verde PRATO: Carapau Grelhado ⁴ Batata Cozida VEGETARIANO: Alho-Francês à Brás com Feijão-Branco HORTÍCOLAS: Alface, Cebola e Couve-Roxa	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 319 kcal HC: 30g L: 10g P: 25g ENCERRADO	ENCERRADO	

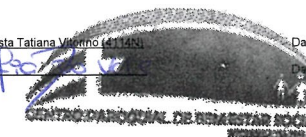
As refeições podem conter os seguintes alergénios: 1-Cereais c/ glúten; 2-Crustáceos; 3- Ovo; 4-Peixe; 5-Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rijas; 9-Alpico; 10- Mostarda; 11-Sésamo; 12-Sulfitos; 13-Tremçoço; 14- Moluscos
Abreviaturas: HC – Hidratos de Carbono; L – Lipídios; P – Proteína

Elaboração: Nutricionista Tatiana Vilhena (41143)

Data: 13 / 07 / 2026

Aprovação:

Data: 13.07.2026





DIAS	SEMANA 3 A 9 DE AGOSTO			SEMANA 10 A 16 DE AGOSTO			SEMANA 17 A 23 DE AGOSTO			SEMANA 24 A 30 DE AGOSTO			SEMANA 31 DE AGOSTO		
2ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ: Clementina	VALOR ENERGÉTICO 32 Kcal	LANCHE DA MANHÃ: Pêssego	VALOR ENERGÉTICO 38 Kcal	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO
	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											
	REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 kcal	REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 kcal											
3ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ: Melancia	VALOR ENERGÉTICO 34 kcal	LANCHE DA MANHÃ: Laranja	VALOR ENERGÉTICO 42 kcal	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO
	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											
	REFORÇO: Pera	41 kcal	REFORÇO: Maçã	54 kcal											
4ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ: Banana	VALOR ENERGÉTICO 95 Kcal	LANCHE DA MANHÃ: Ameixa	VALOR ENERGÉTICO 36 kcal	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO
	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 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											
	REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 kcal	REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 kcal											
5ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ: Pera	VALOR ENERGÉTICO 41 kcal	LANCHE DA MANHÃ: Maçã	VALOR ENERGÉTICO 54 kcal	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO
	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 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											
	REFORÇO: Maçã	54 kcal	REFORÇO: Pera	41 kcal											
6ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ: Abacaxi	VALOR ENERGÉTICO 57 kcal	LANCHE DA MANHÃ: Pera	VALOR ENERGÉTICO 41 kcal	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO
	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 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											
	REFORÇO: Maçã	54 kcal	REFORÇO: Banana	95 kcal											

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

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

Elaboração: Nutricionista Tatiana Vilela (21121) Data: 17/07/2026
Aprovação: Sofia Data: 18/07/2026

