

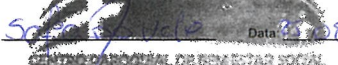


DIAS	SEMANA 1 A 6 DE SETEMBRO			SEMANA 7 A 13 DE SETEMBRO			SEMANA 14 A 20 DE SETEMBRO			SEMANA 21 A 27 DE SETEMBRO			SEMANA 28 A 30 DE SETEMBRO		
2ª FEIRA				LANCHE DA MANHÃ: Banana	VALOR ENERGÉTICO 95 Kcal		LANCHE DA MANHÃ: Kiwi	VALOR ENERGÉTICO 53 kcal		LANCHE DA MANHÃ: Banana	VALOR ENERGÉTICO 95 Kcal		LANCHE DA MANHÃ: Meloa	VALOR ENERGÉTICO 24 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	LANCHE DA MANHÃ: Pera	VALOR ENERGÉTICO 41 kcal		LANCHE DA MANHÃ: Pera	VALOR ENERGÉTICO 41 kcal		LANCHE DA MANHÃ: Maçã	VALOR ENERGÉTICO 54 Kcal		LANCHE DA MANHÃ: Nectarina	VALOR ENERGÉTICO 43 kcal		LANCHE DA MANHÃ: Maçã	VALOR ENERGÉTICO 54 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 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		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: Laranja	42 kcal		REFORÇO: Abacaxi	57 kcal		REFORÇO: Laranja	42 kcal		REFORÇO: Pera	41 kcal		REFORÇO: Banana	95 kcal	
4ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ: Kiwi	VALOR ENERGÉTICO 53 kcal		LANCHE DA MANHÃ: Laranja	VALOR ENERGÉTICO 42 kcal		LANCHE DA MANHÃ: Melão	VALOR ENERGÉTICO 32 kcal		LANCHE DA MANHÃ: Laranja	VALOR ENERGÉTICO 42 kcal		LANCHE DA MANHÃ: Laranja	VALOR ENERGÉTICO 42 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 DA TARDE: Pão com Manteiga e Leite ^{B,1,7} /Iogurte Natural ⁸	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		LANCHE VEG: Pão com Doce e Iogurte Vegetal ^{1,6,8,13}	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		REFORÇO: Tostas Integrais Simples ²	64 kcal	
5ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ: Maçã	VALOR ENERGÉTICO 54 kcal		LANCHE DA MANHÃ: Pera	VALOR ENERGÉTICO 41 kcal		LANCHE DA MANHÃ: Maçã	VALOR ENERGÉTICO 54 kcal		LANCHE DA MANHÃ: Pera	VALOR ENERGÉTICO 41 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: Pera	41 kcal		REFORÇO: Maçã	54 kcal		REFORÇO: Pera	41 kcal		REFORÇO: Maçã	54 kcal				
6ª FEIRA	LANCHE DA MANHÃ: Pera	VALOR ENERGÉTICO 41 kcal		LANCHE DA MANHÃ: Uva	VALOR ENERGÉTICO 72 kcal		LANCHE DA MANHÃ: Clementina	VALOR ENERGÉTICO 32 kcal		LANCHE DA MANHÃ: Abacaxi	VALOR ENERGÉTICO 57 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: Pêssego	38 kcal		REFORÇO: Maçã	54 kcal		REFORÇO: Pera	41 kcal		REFORÇO: Maçã	54 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

Elaboração: Nutricionista Mariana Vilhena (4114N) Data: 14 / 08 / 2026

Aprovação:  Data: 14 / 08 / 2026

SENTADO PARA QUAL DE SEM ESTAR SOCIAL
RECIBO Nº 2026

DIAS	SEMANA 1 A 6 DE SETEMBRO	SEMANA 7 A 13 DE SETEMBRO	SEMANA 14 A 20 DE SETEMBRO	SEMANA 21 A 27 DE SETEMBRO	SEMANA 28 A 30 DE SETEMBRO
2ª FEIRA		SOPA: Macedônia de Legumes PRATO: Raia e Ovo Cozidos ^{3,4} Batata Cozida VEGETARIANO: Salada Mexicana HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (cenoura, couve-flor, brócolo)	SOPA: Caldo-Verde PRATO: Frango Escondido com Arroz VEGETARIANO: Arroz de Açafrão com Ervilhas, Rebentos de Soja e Cogumelos ⁶ HORTÍCOLAS: Legumes Salteados (brócolo, cenoura, couve-lombarda)	SOPA: Couve-Lombarda PRATO: Salada Russa ^{3,4} VEGETARIANO: Salada de Feijão-Frade e Legumes Batata Cozida HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Milho	SOPA: Feijão-Verde PRATO: Carne de Porco Estufada com Ervilhas e Cenoura Arroz de Cenoura VEGETARIANO: Estufado de Cogumelos Arroz de Cenoura HORTÍCOLAS: Legumes Salteados (curgete, cenoura, alho-francês)
3ª FEIRA	SOPA: Espinafres PRATO: Solha no Forno ¹ Batata Corada VEGETARIANO: Feijão Catarino com Legumes Assados Batata Corada HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Pepino	SOPA: Creme de Cenoura PRATO: Pá de Porco Assada com Grão Massa Farfalle ¹ VEGETARIANO: Ervilhas Guisadas Massa Farfalle ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Beterraba e Cenoura	SOPA: Grelós PRATO: Bacalhau no Forno ⁴ Batata a Murro VEGETARIANO: Caçarola de Legumes ^{1,6} HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Pepino	SOPA: Feijão-Branco com Espinafres PRATO: Bifanas de Cebolada Massa Espiral ¹ VEGETARIANO: Massa Primavera ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Cebola	SOPA: Ervilhas PRATO: Paloco Espiritual ^{1,4,7} VEGETARIANO: Ratatouille HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Cenoura
4ª FEIRA	SOPA: Grão com Cerveja-Coração PRATO: Bife de Frango na Frigideira Arroz de Feijão VEGETARIANO: Grão Salteado com Legumes Arroz de Feijão HORTÍCOLAS: Alface, Milho e Cebola	SOPA: Curgete PRATO: Abrótea Estufada ⁴ Arroz Branco VEGETARIANO: Grão-de-Bico Estufado com Cenoura e Cerveja-Branca Arroz Branco HORTÍCOLAS: Legumes Assados (abóbora, brócolo, curgete)	SOPA: Creme de Chuchu PRATO: Feijoada à Transmontana Arroz Branco VEGETARIANO: Feijoada Vegetariana HORTÍCOLAS: Legumes Assados (curgete, brócolo, abóbora)	SOPA: Legumes PRATO: Arroz de Peixe (peixes diversos) ⁴ VEGETARIANO: Estufado de Grão com Legumes Arroz Branco HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (couve-portuguesa, cenoura, brócolo)	SOPA: Nabo PRATO: Lombo de Vaca Assado Batata Corada VEGETARIANO: Grão-de-Bico no Forno com Cenoura Batata Corada HORTÍCOLAS: Alface, Milho e Cerveja-Roxa
5ª FEIRA	SOPA: Cerveja-Flor PRATO: Redfish Estufado ⁴ Batata Cozida VEGETARIANO: Legumes à Brás com Feijão-Branco HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (feijão-verde, couve-portuguesa, cenoura)	SOPA: Feijão PRATO: Perna de Peru no Forno Massa Espiral ¹ VEGETARIANO: Empadão de Soja e Ervilhas ⁵ HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Cebola SOBREMESA: Maçã Assada	SOPA: Abóbora PRATO: Ervilhas com Ovos Escalfados ³ Massa Esparguete ¹ VEGETARIANO: Feijão-Frade com Legumes Massa Esparguete HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Milho	SOPA: Canja de Galinha ¹ Nabo PRATO: Frango Estufado Massa Macarrão ¹ VEGETARIANO: Lentilhas Estufadas com Cenoura Massa Macarrão ¹ HORTÍCOLAS: Legumes Assados (cenoura, couve-flor, curgete) SOBREMESA: Pera Cozida	
6ª FEIRA	SOPA: Cenoura com Coentros PRATO: Almôndegas Mistas Estufadas (com molho de tomate) ^{1,6,7} Massa Esparguete ¹ VEGETARIANO: Massada de Feijão-Catarino ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Cenoura	SOPA: Nabo com Grelós PRATO: Corvina no Forno ⁴ Batata Cozida VEGETARIANO: Grão Salteado com Legumes Batata Cozida HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Milho	SOPA: Grão com Feijão-Verde PRATO: Strogonoff de Porco com Cogumelos ⁷ Arroz Branco VEGETARIANO: Strogonoff de Lentilhas Arroz Branco HORTÍCOLAS: Alface, Cebola e Tomate	SOPA: Creme de Alho-Francês com Cenoura e Curgete PRATO: Carapau Grelhado com Molho à Espanhola ⁴ Batata Cozida VEGETARIANO: Cuscuz de Vegetais ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Beterraba e Tomate	

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 Tatiana Vitorino (131141) | Data: 23/08/2026

Aprovação: Sofia | Data: 23/08/2026

