



DIAS		SEMANA 1 A 3 DE AGOSTO		SEMANA 4 A 10 DE AGOSTO		SEMANA 11 A 17 DE AGOSTO		SEMANA 18 A 24 DE AGOSTO		SEMANA 25 A 31 DE AGOSTO	
2ª FEIRA			FERIADO	LANCHE DA MANHÃ: Ameixa	VALOR ENERGETICO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO		
				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						
3ª FEIRA			VALOR ENERGETICO	REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 Kcal	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO		
				LANCHE DA MANHÃ: Melancia	34 Kcal					LANCHE DA MANHÃ: Laranja	42 Kcal
				LANCHE DA TARDE: Papa de Aveia e Pera ^{1,7} / Cereais de Milho ⁶ com Leite ^{8,7}	150 Kcal / 207 Kcal					LANCHE DA TARDE: Papa de Aveia e Pera ^{1,7} / Cereais de Milho ⁶ com Leite ^{8,7}	150 Kcal / 207 Kcal
4ª FEIRA			VALOR ENERGETICO	LANCHE VEG: Cereais de Milho com Bebida Vegetal ^{1,6,8}	164 Kcal	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO		
				REFORÇO: Macã	54 Kcal					LANCHE VEG: Cereais de Milho com Bebida Vegetal ^{1,6,8}	164 Kcal
				LANCHE DA MANHÃ: Clementina	32 Kcal					REFORÇO: Pera	41Kcal
5ª FEIRA			VALOR ENERGETICO	LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga e Leite ^{8,1,7} /Iogurte Natural ⁷	256 Kcal	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO		
				LANCHE VEG: Pão com Doce e Iogurte Vegetal ^{1,6,8,12}	246 Kcal					LANCHE DA MANHÃ: Pêssego	38 Kcal
				REFORÇO: Tostas Integrais Simples ¹	64 Kcal					LANCHE DA TARDE: Pão com Manteiga e Leite ^{8,1,7} /Iogurte Natural ⁷	256 Kcal
6ª FEIRA			VALOR ENERGETICO	LANCHE DA MANHÃ: Pera	41 Kcal	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO		
				LANCHE DA MANHÃ: Macã	54 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 Vegetal ^{1,6,8}	234 Kcal					LANCHE VEG: Tostas Integrais Simples com Iogurte Vegetal ^{1,6,8}	234 Kcal
7ª FEIRA			VALOR ENERGETICO	REFORÇO: Macã	54 Kcal	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO		
				LANCHE DA MANHÃ: Laranja	42 Kcal					REFORÇO: Pera	41 Kcal
				LANCHE DA TARDE: Cereais de Milho ⁶ com Leite ^{8,7} / Pão com Queijo e Leite ^{1,7}	207 Kcal / 229 Kcal					FERIADO	
8ª FEIRA			VALOR ENERGETICO	LANCHE VEG: Pão com Marmelada e Bebida Vegetal ^{1,6,8,12}	208 Kcal	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO	ENCERRADO		
				REFORÇO: Macã	54 Kcal					ENCERRADO	
				LANCHE DA MANHÃ: Pêssego	38 Kcal					ENCERRADO	

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

Legenda: * - Sala 1 ano; ** - Creche A - Sem Açúcar; B - Menor Gordão

Elaboração: Nutricionista Tânia Monteiro (11481)
Aprovação: 
CENTRO DE APOIO À EDUCAÇÃO DE INFÂNCIA E PRÉ-ESCOLAR
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO

Data: 11.07.2025
Data: 12.07.2025



DIAS SEMANA 1 A 3 DE AGOSTO SEMANA 4 A 10 DE AGOSTO SEMANA 11 A 17 DE AGOSTO SEMANA 18 A 24 DE AGOSTO SEMANA 25 A 31 DE AGOSTO

2ª FEIRA		FERIADO	SOPA: Feijão PRATO: Barrinhas de Pescada no Forno ^{1,4} Arroz de Tomate VEGETARIANO: Croquetes de Espinafres no Forno ^{1,6,7,8} Arroz de Tomate HORTICOLAS: Alfaca, Cenoura e Cebola	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 442 kcal HC: 40g L: 20g P: 22g	ENCERRADO	ENCERRADO
3ª FEIRA	SOPA: Peixe ¹ Creme de Curgete PRATO: Massada de Peixe (peixes diversos) ^{1,4} VEGETARIANO: Massada de Feijão-Preto e Cogumelos ¹ HORTICOLAS: Alfaca, Pepino e Cebola	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 275 kcal HC: 29g L: 14g P: 34g SOPA: Agrião PRATO: Carne de Vaca Estufada com Ervilhas e Cenoura Massa Macarrão ¹ VEGETARIANO: Lasanha de Soja ^{1,6} HORTICOLAS: Alfaca, Tomate e Pepino	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 323 kcal HC: 37g L: 9g P: 20g	ENCERRADO	ENCERRADO	
4ª FEIRA	SOPA: Grão com Espinafres PRATO: Frango Fricassê ^{3,7} Arroz Branco VEGETARIANO: Ervilhas Salteadas Arroz Branco HORTICOLAS: Alfaca, Cenoura e Milho	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 404 kcal HC: 47g L: 13g P: 23g SOPA: Juliana PRATO: Tentáculos de Pota à Lagareiro ^{1,4} Batata a Murro VEGETARIANO: Alho-Francês à Brás com Feijão-Branco HORTICOLAS: Alfaca, Milho e Cebola	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 253 kcal HC: 30g L: 7g P: 13g	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 HORTICOLAS: Legumes Cozidos (couve-portuguesa, cenoura e feijão-verde) SOBREMESA: Arroz-Doce ^{3,7}	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 467 kcal HC: 62g L: 8g P: 31g SOPA: Creme de Chuchu PRATO: Perna de Peru no Forno Arroz Alegre VEGETARIANO: Arroz Alegre de Lentilhas HORTICOLAS: Alfaca, Tomate e Cenoura	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 356 kcal HC: 51g L: 5g P: 25g	ENCERRADO	ENCERRADO	
6ª FEIRA	SOPA: Nabo com Grelos PRATO: Abóbora com Cebolada ⁴ Batata Cozida VEGETARIANO: Salada Mexicana HORTICOLAS: Legumes Cozidos (cenoura, couve-flor, feijão-verde)	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL 281 kcal HC: 36g L: 4g P: 28g SOPA: Cenoura PRATO: Esparguete à Bolonhesa ¹ VEGETARIANO: Bolonhesa de Lentilhas Massa Esparguete ¹ HORTICOLAS: Alfaca, Beterraba e Tomate	FERIADO 332 kcal HC: 48g L: 12g P: 15g	ENCERRADO	ENCERRADO	

As refeições podem conter os seguintes alergénios: 1- Cereais glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovo; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de casca rija; 9- Alho; 10- Mostarda; 11- Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Trampo; 14- Moluscos
Apreviaturas: HC – Hidratos de Carbono; L – Lipidos; P – Proteína

Elaboração: Nutricionista Tatiana Vilasbo (41164)
Aprovação: 
CENTRO DE APOIO À NUTRIÇÃO ESCOLAR
NUTRIÇÃO ESCOLAR

Data: 17.10.2025
Data: 22.07.2025