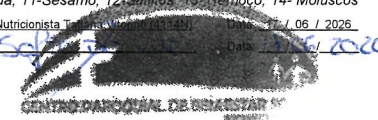




DIAS	SEMANA 1 A 5 DE JULHO	SEMANA 6 A 12 DE JULHO	SEMANA 13 A 19 DE JULHO	SEMANA 20 A 26 DE JULHO	SEMANA 27 A 31 DE JULHO
2ª FEIRA		SOPA: Caldo-Verde (com chouriço ⁵) PRATO: Almôndegas Mistas Estufadas (com molho de tomate ^{1,6,7} Massa Esparguete ¹) HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Tomate SOBREMESA: Pera, Clementina	SOPA: Grão com Arroz PRATO: Dourada Grelhada ⁴ Batata Cozida HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Cebola SOBREMESA: Pera, Abacaxi	SOPA: Creme de Couve-Flor PRATO: Lasanha de Peru e Cogumelos ^{1,3,7} HORTÍCOLAS: Legumes Salteados (brócolo, cenoura, alho-francês) SOBREMESA: Uva, Maçã	SOPA: Grão com Hortaliça PRATO: Arroz de Peixe ⁴ HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Tomate SOBREMESA: Pêssego, Pera
3ª FEIRA		SOPA: Creme de Legumes PRATO: Lombo de Pescada Estufado ⁴ Puré de Batata ⁷ HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (feijão-verde, brócolo, cenoura) SOBREMESA: Nectarina, Banana	SOPA: Agrião PRATO: Bifes de Frango na Frigideira Massa Farfalle ¹ HORTÍCOLAS: Legumes Salteados (lentilha, brócolo, cenoura) SOBREMESA: Laranja, Maçã	SOPA: Feijão-Branco com Massa ¹ PRATO: Atum, Ovo Cozido, Cenoura, Feijão-Verde e Feijão Frade ^{3,4} Batata Cozida HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Cebola SOBREMESA: Pera, Banana	SOPA: Cozido ¹ PRATO: Cozido à Portuguesa Batata Cozida Broa de Milho ¹ HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (couve-lombarda, couve-portuguesa e cenoura) SOBREMESA: Maçã, Clementina
4ª FEIRA	SOPA: Nabo e Cenoura com Couve-Lombarda PRATO: Pescada Frita com Açorda ^{1,3,4} HORTÍCOLAS: Alface, Beterraba e Tomate SOBREMESA: Banana, Maçã	SOPA: Espinafre com Cenoura PRATO: Bife de Peru Grelhado Arroz de Feijão HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Milho SOBREMESA: Laranja, Maçã	SOPA: Salsa PRATO: Bacalhau com Natas ^{1,4,7} HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Pepino SOBREMESA: Banana, Pera	SOPA: Espinafres PRATO: Febras de Porco com Estufado de Lentilhas Massa Esparguete ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Tomate SOBREMESA: Morango, Maçã	SOPA: Nabo PRATO: Filetes de Pescada no Forno ⁴ Arroz de Tomate HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Milho SOBREMESA: Laranja, Banana
5ª FEIRA	SOPA: Ervilhas PRATO: Bifanas de Cebolada Arroz Alegre HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Beterraba SOBREMESA: Gelatina de Ananás, Pera	SOPA: Cebola (com ovo ³) PRATO: Maruca Cozida ^{3,4} Batata Cozida HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Pepino SOBREMESA: Mousse de Chocolate ⁷ , Pera	SOPA: Feijão-Verde PRATO: Carne de Vaca Estufada com Ervilhas e Cenoura Arroz Branco HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Milho SOBREMESA: Maçã Assada, Maçã	SOPA: Curgete PRATO: Redfish no Forno ⁴ Batata Cozida HORTÍCOLAS: Alface, Cebola e Tomate SOBREMESA: Pudim de Baunilha ^{1,7} , Pera	SOPA: Macedónia de Legumes PRATO: Porco e Frango Estufados com Grão e Couve-Lombarda Massa Macarrão ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Cebola SOBREMESA: Gelatina de Morango, Maçã
6ª FEIRA	SOPA: Grão com Nabiça PRATO: Corvina Marinada no Forno ⁴ Batata Corada HORTÍCOLAS: Alface, Cebola e Milho SOBREMESA: Melancia, Maçã	SOPA: Feijão com Abóbora PRATO: Frango no Forno Massa Penne ¹ HORTÍCOLAS: Legumes Assados (abóbora, couve-flor, curgete) SOBREMESA: Kiwi, Maçã	SOPA: Creme de Chuchu PRATO: Pescada Cozida ⁴ Batata Cozida HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (cenoura, couve-flor, brócolo) SOBREMESA: Melão, Pera	SOPA: Canja de Galinha ¹ PRATO: Perna de Frango no Forno Arroz de Cenoura HORTÍCOLAS: Alface, Tomate e Couve-Roxa SOBREMESA: Maçã, Laranja	SOPA: Creme de Cenoura PRATO: Perca Grelhada ⁴ Batata Cozida HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Tomate SOBREMESA: Kiwi, Pera
SÁBADO	SOPA: Alho-Francês com Curgete PRATO: Iscas na Frigideira Arroz de Grelhos HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Tomate SOBREMESA: Laranja, Pera	SOPA: Cenoura (com croutons ¹ , opcional) PRATO: Lulas Recheadas ¹⁴ Arroz Branco HORTÍCOLAS: Alface, Cebola e Tomate SOBREMESA: Clementina, Pera	SOPA: Abóbora com Couve-Flor PRATO: Coelho Estufado Arroz de Ervilhas HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Cebola SOBREMESA: Banana, Maçã	SOPA: Repolho PRATO: Pota Panada ^{1,3,14} Salada de Batata HORTÍCOLAS: Legumes Cozidos (brócolo, cenoura, couve-branca) SOBREMESA: Banana, Pera	
DOMINGO	SOPA: Couve-Branca PRATO: Maruca ao Alinho ⁴ Batata Cozida HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Cebola SOBREMESA: Banana, Maçã	SOPA: Brócolos PRATO: Entrecosto Estufado com Favas Massa Espiral ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Cenoura e Milho SOBREMESA: Maçã, Banana	SOPA: Juliana PRATO: Abrótea com Cebolada ⁴ Salada de Batata HORTÍCOLAS: Alface, Pepino e Tomate SOBREMESA: Pera, Clementina	SOPA: Legumes com Ervilhas PRATO: Queixadas de Porco no Forno Massa Macarrão ¹ HORTÍCOLAS: Alface, Cebola e Pepino SOBREMESA: Maçã, Clementina	

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-Sulfite; 13-Tremoço; 14- Moluscos

Elaboração: Nutricionista Tereza (Vigilância 1945) Data: 12/06/2026
Aprovação: [Assinatura] Data: 12/06/2026





	DIAS	DECLARAÇÃO NUTRICIONAL			
		Energia	Hidratos de Carbono	Lípidos	Proteína
JULHO	1	701 kcal	90 g	26 g	32 g
	2	585 kcal	75 g	21 g	22 g
	3	719 kcal	81 g	24 g	45 g
	4	495 kcal	60 g	12 g	35 g
	5	646 kcal	91 g	15 g	36 g
	6	709 kcal	104 g	22 g	20 g
	7	577 kcal	68 g	19 g	44 g
	8	480 kcal	59 g	12 g	37 g
	9	614 kcal	77 g	20 g	30 g
	10	661 kcal	82 g	18 g	40 g
	11	538 kcal	84 g	10 g	27 g
	12	718 kcal	92 g	23 g	40 g
	13	684 kcal	84 g	17 g	45 g
	14	626 kcal	69 g	18 g	42 g
	15	586 kcal	62 g	21 g	32 g
	16	638 kcal	86 g	21 g	26 g
	17	374 kcal	62 g	3 g	25 g
	18	629 kcal	81 g	15 g	45 g
	19	418 kcal	57 g	9 g	33 g
	20	691 kcal	63 g	36 g	24 g
	21	477 kcal	64 g	15 g	18 g
	22	590 kcal	76 g	20 g	26 g
	23	532 kcal	85 g	9 g	24 g
	24	624 kcal	59 g	20 g	54 g
	25	711 kcal	100 g	25 g	33 g
	26	762 kcal	77 g	33 g	41 g
	27	489 kcal	70 g	13 g	26 g
	28	1205 kcal	184 g	31 g	50 g
	29	567 kcal	68 g	17 g	34 g
	30	747 kcal	94 g	22 g	40 g
	31	499 kcal	68 g	9 g	35 g

Elaboração: Nutricionista Tatiana Vitorino (4114N)

Data: 17 / 06 / 2026

Aprovação: _____

Data: ____ / ____ / ____