

## Ementas 2º Período Creche Ano letivo 2025/2026

Semana de 5 a 9 de janeiro de 2026



| Segunda         |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa bebês      | Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com carne vaca moída                         | 202        | 48           | 2,2         | 0,6            | 4,6       | 0,9           | 2,4          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Pera   | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| Terça           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa bebês      | Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e feijão verde) e filete fogueiro moído <sup>4</sup> | 162        | 39           | 1,1         | 0,2            | 4,5       | 1,4           | 2,1          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Maçã golden cozida   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Quarta          |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa bebês      | Puré de curgete (batata, cebola, nabo, pimentela e curgete) com frango moído                             | 202        | 48           | 2,2         | 0,6            | 4,6       | 0,9           | 2,4          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Maçã starking cozida   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Quinta          |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa bebês      | Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida <sup>4</sup>      | 162        | 39           | 1,1         | 0,2            | 4,3       | 1,5           | 2,2          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Banana   | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| Sexta           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa bebês      | Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimentela) com carne de vaca moída                    | 166        | 39           | 1,1         | 0,2            | 4,1       | 1,2           | 2,7          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Maçã royal gala cozida   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

# Ementas 2º Período Creche

## Ano letivo 2025/2026

Semana de 12 a 16 de janeiro de 2026



### Segunda

|                 |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa bebês      | Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida <sup>4</sup> | 161        | 38           | 1,2         | 0,2            | 4,8       | 1,1           | 1,9          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Banana   | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |

### Terça

|                 |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa bebês      | Puré de alface (batata, cenoura, curgete, cebola e alface) e carne de vaca moída | 161        | 38           | 1,1         | 0,2            | 4,1       | 0,9           | 2,5          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Pera   | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |

### Quarta

|                 |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa bebês      | Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida <sup>4</sup> | 160        | 38           | 1,2         | 0,2            | 4,5       | 1,0           | 2,0          | 0,1        |
| Sobremesa bebês | Maçã golden cozida  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

### Quinta

|                 |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa bebês      | Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brócolos) com peru moído | 151        | 36           | 1,1         | 0,2            | 4,2       | 1,1           | 2,0          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Pera cozida  | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |

### Sexta

|                 |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa bebês      | Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e pescada cozido <sup>4</sup> | 161        | 38           | 1,1         | 0,2            | 4,4       | 1,3           | 2,1          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Maçã starking cozida  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

## Ementas 2º Período Creche Ano letivo 2025/2026

Semana de 19 a 23 de janeiro de 2026



| Segunda         |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa bebês      | Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com carne vaca moída                         | 202        | 48           | 2,2         | 0,6            | 4,6       | 0,9           | 2,4          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Pera   | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| Terça           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa bebês      | Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e feijão verde) e filete fogueiro moído <sup>4</sup> | 162        | 39           | 1,1         | 0,2            | 4,5       | 1,4           | 2,1          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Maçã golden cozida   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Quarta          |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa bebês      | Puré de curgete (batata, cebola, nabo, pimentela e curgete) com peru moído                               | 202        | 48           | 2,2         | 0,6            | 4,6       | 0,9           | 2,4          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Maçã starking cozida   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Quinta          |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa bebês      | Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e abrótea cozida <sup>4</sup>      | 162        | 39           | 1,1         | 0,2            | 4,3       | 1,5           | 2,2          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Banana   | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| Sexta           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa bebês      | Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimentela) com frango moído                           | 166        | 39           | 1,1         | 0,2            | 4,1       | 1,2           | 2,7          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Maçã royal gala cozida   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

## Ementas 2º Período Creche Ano letivo 2025/2026

Semana de 26 a 30 de janeiro de 2026



|                 |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b>  |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa bebês      | Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida <sup>4</sup> | 161        | 38           | 1,2         | 0,2            | 4,8       | 1,1           | 1,9          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Banana   | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| <b>Terça</b>    |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa bebês      | Puré de alface (batata, cenoura, curgete, cebola e alface) e carne de vaca moída                   | 161        | 38           | 1,1         | 0,2            | 4,1       | 0,9           | 2,5          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Pera   | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa bebês      | Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida <sup>4</sup>    | 160        | 38           | 1,2         | 0,2            | 4,5       | 1,0           | 2,0          | 0,1        |
| Sobremesa bebês | Maçã golden cozida   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>   |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa bebês      | Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brócolos) com peru moído                 | 151        | 36           | 1,1         | 0,2            | 4,2       | 1,1           | 2,0          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Pera cozida  | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>    |  |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa bebês      | Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e pescada cozido <sup>4</sup>          | 161        | 38           | 1,1         | 0,2            | 4,4       | 1,3           | 2,1          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Maçã starking cozida   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>6</sup>Soja, <sup>10</sup>Mostarda. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

## Ementas 2º Período Creche Ano letivo 2025/2026

Semana de 2 a 6 de fevereiro de 2026



|                 |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| <b>Segunda</b>  |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa bebês      | Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimentela) com carne vaca moída                  | 166        | 39           | 1,1         | 0,2            | 4,1       | 1,2           | 2,7          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Pera cozida   | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| <b>Terça</b>    |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa bebês      | Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida <sup>4</sup> | 162        | 39           | 1,1         | 0,2            | 4,3       | 1,5           | 2,2          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Banana  | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| <b>Quarta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa bebês      | Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com peru moído                          | 202        | 48           | 2,2         | 0,6            | 4,6       | 0,9           | 2,4          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Maçã royal gala cozida  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| <b>Quinta</b>   |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa bebês      | Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete fogonero moído <sup>4</sup> | 162        | 39           | 1,1         | 0,2            | 4,5       | 1,4           | 2,1          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Banana  | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| <b>Sexta</b>    |   |            |              |             |                |           |               |              |            |
| Sopa bebês      | Puré de curgete (batata, cebola, cenoura, curgete, alho francês) e frango moído                     | 156        | 37           | 1,2         | 0,3            | 4,2       | 1,1           | 1,8          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Maçã fuji cozida  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

## Ementas 2º Período Creche Ano letivo 2025/2026

Semana de 9 a 13 de fevereiro de 2026



| Segunda         |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa bebês      | Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e corvina cozida <sup>4</sup>           | 161        | 38           | 1,1         | 0,2            | 4,4       | 1,3           | 2,1          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Banana  | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| Terça           |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa bebês      | Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brocolos) com peru moído                  | 151        | 36           | 1,1         | 0,2            | 4,2       | 1,1           | 2,0          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Pera  | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| Quarta          |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa bebês      | Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com fogonero cozido <sup>4</sup> | 161        | 38           | 1,2         | 0,2            | 4,8       | 1,1           | 1,9          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Maçã golden cozida  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Quinta          |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa bebês      | Puré de alface (batata, cenoura, curgete, cebola e alface) e frango moído                           | 161        | 38           | 1,1         | 0,2            | 4,1       | 0,9           | 2,5          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Pera cozida   | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| Sexta           |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa bebês      | Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e pescada cozida <sup>4</sup>     | 160        | 38           | 1,2         | 0,2            | 4,5       | 1,0           | 2,0          | 0,1        |
| Sobremesa bebês | Maçã starking cozida  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



## Ementas 2º Período Creche Ano letivo 2025/2026

Semana de 16 a 20 de fevereiro de 2026



### Segunda

|                 |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa bebês      | Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com carne vaca moída | 202        | 48           | 2,2         | 0,6            | 4,6       | 0,9           | 2,4          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Pera   | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |

### Terça

## Feriado Carnaval

### Quarta

|                 |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa bebês      | Puré de curgete (batata, cebola, nabo, pimentela e curgete) com pescada moída | 202        | 48           | 2,2         | 0,6            | 4,6       | 0,9           | 2,4          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Maçã starking cozida  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

### Quinta

|                 |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa bebês      | Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e vaca moída | 162        | 39           | 1,1         | 0,2            | 4,3       | 1,5           | 2,2          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Banana   | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |

### Sexta

|                 |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa bebês      | Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimentela) com fogonero moído <sup>4</sup> | 166        | 39           | 1,1         | 0,2            | 4,1       | 1,2           | 2,7          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Maçã royal gala cozida  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijas, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

# Ementas 2º Período Creche

## Ano letivo 2025/2026

Semana de 23 a 27 de fevereiro de 2026



| Segunda         |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa bebés      | Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida <sup>4</sup> | 161        | 38           | 1,2         | 0,2            | 4,8       | 1,1           | 1,9          | 0,0        |
| Sobremesa bebés | Banana   | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| Terça           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa bebés      | Puré de alface (batata, cenoura, curgete, cebola e alface) e peru moído                            | 161        | 38           | 1,1         | 0,2            | 4,1       | 0,9           | 2,5          | 0,0        |
| Sobremesa bebés | Pera   | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| Quarta          |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa bebés      | Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida <sup>4</sup>    | 160        | 38           | 1,2         | 0,2            | 4,5       | 1,0           | 2,0          | 0,1        |
| Sobremesa bebés | Maçã golden cozida   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Quinta          |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa bebés      | Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brócolos) com peru moído                 | 151        | 36           | 1,1         | 0,2            | 4,2       | 1,1           | 2,0          | 0,0        |
| Sobremesa bebés | Pera cozida  | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| Sexta           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa bebés      | Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e pescada cozido <sup>4</sup>          | 161        | 38           | 1,1         | 0,2            | 4,4       | 1,3           | 2,1          | 0,0        |
| Sobremesa bebés | Maçã starking cozida   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>10</sup>Mostarda. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



## Ementas 2º Período Creche Ano letivo 2025/2026

Semana de 2 a 6 de março de 2026



### Segunda

|                 |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa bebês      | Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimentela) com carne (vaca) moída | 166        | 39           | 1,1         | 0,2            | 4,1       | 1,2           | 2,7          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Pera cozida  | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |

### Terça

|                 |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa bebês      | Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e pescada cozida <sup>4</sup> | 162        | 39           | 1,1         | 0,2            | 4,3       | 1,5           | 2,2          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Banana  | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |

### Quarta

|                 |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa bebês      | Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com carne borrego moída | 202        | 48           | 2,2         | 0,6            | 4,6       | 0,9           | 2,4          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Maçã royal gala cozida  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

### Quinta

|                 |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa bebês      | Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e Frango moído <sup>4</sup> | 162        | 39           | 1,1         | 0,2            | 4,5       | 1,4           | 2,1          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Banana   | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |

### Sexta

|                 |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa bebês      | Puré de curgete (batata, cebola, cenoura, curgete, alho francês) e abrótea | 156        | 37           | 1,2         | 0,3            | 4,2       | 1,1           | 1,8          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Maçã fuji cozida   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

# Ementas 2º Período Creche

## Ano letivo 2025/2026

Semana de 9 a 13 de março de 2026



| Segunda         |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa bebês      | Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e pescada cozida <sup>4</sup>           | 161        | 38           | 1,1         | 0,2            | 4,4       | 1,3           | 2,1          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Banana  | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| Terça           |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa bebês      | Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brocolos) com frango moído                | 151        | 36           | 1,1         | 0,2            | 4,2       | 1,1           | 2,0          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Pera  | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| Quarta          |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa bebês      | Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com fogonero cozido <sup>4</sup> | 161        | 38           | 1,2         | 0,2            | 4,8       | 1,1           | 1,9          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Maçã golden cozida  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Quinta          |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa bebês      | Puré de alface (batata, cenoura, curgete, cebola e alface) e peru moído                             | 161        | 38           | 1,1         | 0,2            | 4,1       | 0,9           | 2,5          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Pera cozida   | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| Sexta           |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa bebês      | Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida <sup>4</sup>     | 160        | 38           | 1,2         | 0,2            | 4,5       | 1,0           | 2,0          | 0,1        |
| Sobremesa bebês | Maçã starking cozida  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>6</sup>Soja. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

# Ementas 2º Período Creche

## Ano letivo 2025/2026

Semana de 16 a 20 de março de 2026



### Segunda

|                 |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa bebês      | Puré de abóbora (batata, cebola, nabo, pimentela e abóbora) com carne vaca moída | 202        | 48           | 2,2         | 0,6            | 4,6       | 0,9           | 2,4          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Pera   | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |

### Terça

|                 |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa bebês      | Puré de feijão-verde (batata, cebola, cenoura, nabo e f.verde) e filete fogonero moído <sup>4</sup> | 162        | 39           | 1,1         | 0,2            | 4,5       | 1,4           | 2,1          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Maçã golden cozida  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

### Quarta

|                 |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa bebês      | Puré de curgete (batata, cebola, nabo, pimentela e curgete) com peru moído | 202        | 48           | 2,2         | 0,6            | 4,6       | 0,9           | 2,4          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Maçã starking cozida   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

### Quinta

|                 |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa bebês      | Puré de couve-flor (batata, cenoura, nabo, alho francês e couve-flor) e carne de borrego moída | 162        | 39           | 1,1         | 0,2            | 4,3       | 1,5           | 2,2          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Banana   | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |

### Sexta

|                 |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa bebês      | Puré de legumes (batata, abóbora, couve, cenoura e pimentela) com abrótea moída <sup>4</sup> | 166        | 39           | 1,1         | 0,2            | 4,1       | 1,2           | 2,7          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Maçã royal gala cozida   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

# Ementas 2º Período Creche

## Ano letivo 2025/2026

Semana de 23 a 27 de março de 2026



| Segunda         |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa bebês      | Puré de acelgas (batata, cebola, abóbora, cenoura, nabo e acelgas) com pescada cozida <sup>4</sup> | 161        | 38           | 1,2         | 0,2            | 4,8       | 1,1           | 1,9          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Banana   | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| Terça           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa bebês      | Puré de alface (batata, cenoura, curgete, cebola e alface) e carne de borrego moído                | 161        | 38           | 1,1         | 0,2            | 4,1       | 0,9           | 2,5          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Pera   | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| Quarta          |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa bebês      | Puré de espinafres (batata, cebola, cenoura, abóbora, espinafres) e corvina cozida <sup>4</sup>    | 160        | 38           | 1,2         | 0,2            | 4,5       | 1,0           | 2,0          | 0,1        |
| Sobremesa bebês | Maçã golden cozida   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Quinta          |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa bebês      | Puré de brócolos (batata, cebola, abóbora, alho francês e brócolos) com frango moído               | 151        | 36           | 1,1         | 0,2            | 4,2       | 1,1           | 2,0          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Pera cozida  | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| Sexta           |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa bebês      | Puré de cenoura (batata, cebola, a.francês, cenoura e nabo) e fagonero cozido <sup>4</sup>         | 161        | 38           | 1,1         | 0,2            | 4,4       | 1,3           | 2,1          | 0,0        |
| Sobremesa bebês | Maçã starking cozida   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal