

FUNDAÇÃO CEBI – CRECHE E PRÉ ESCOLAR (3 e 4 anos)

Semana de 2 a 6 de dezembro de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura com curgete	261	62	1,0	0,1	10,8	1,5	0,3	2,1
Sopa 1	Sopa de cenoura com curgete ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Massinha (cotovelinhos) de peixe (pescada) com feijão verde ^{1,3,4}	281	67	2,3	0,3	5,3	1,3	0,4	1,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de farinha maizena com fruta	157	37	0,1	0,0	8,5	0,1	0,0	3,3
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7}	450	108	5,1	1,9	11,4	3,9	0,3	3,9
Terça									
Sopa	Creme de lentilhas ^{1,6,10,12,15}	286	67	0,8	0,1	11,7	2,0	0,4	2,0
Sopa 1	Creme de lentilhas ^{1,6,10,12,15}								
Prato	Vitela estufada com arroz de ervilhas ¹⁵	988	235	7,6	2,3	30,2	10,4	0,2	0,5
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,6,7,8,11}	386	92	1,8	0,8	13,6	4,3	0,1	8,3
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com fiambre de peru ^{1,6,7}	449	106	1,6	0,9	16,9	4,6	0,4	9,0
Quarta									
Sopa	Sopa minestrone	269	63	1,0	0,1	11,5	1,3	0,3	2,2
Sopa 1	Sopa minestrone ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Escamudo ao natural com batata e brócolos cozidos ⁴	378	90	2,7	0,4	10,0	5,8	0,4	0,7
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de farinha de arroz com fruta ^{1,6}	288	68	0,2	0,0	15,1	0,4	1,1	2,7
Lanche 1	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6}	424	101	3,8	1,1	14,6	1,8	0,2	7,1
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	289	69	1,0	0,1	12,1	1,7	0,3	1,9
Sopa 1	Sopa de feijão verde ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Peru estufado com esparguete e macedónia ^{1,3,15}	377	90	4,3	1,0	6,1	6,0	0,3	1,1
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,6,7,8,11}	386	92	1,8	0,8	13,6	4,3	0,1	8,3
Lanche 1	Iogurte com «corn flakes» ^{1,6,7,8,11}	459	109	1,6	0,9	18,1	4,7	0,4	4,3
Sexta									
Sopa	Sopa de nabiças	288	68	0,9	0,1	12,2	1,8	0,2	1,2
Sopa 1	Sopa de nabiças ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Badejo no forno ao natural com arroz, couve-flor e cenoura cozidos ⁴	831	197	3,0	0,5	32,5	8,8	0,3	0,7
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Papa de farinha espelta com fruta ^{1,5,6,8,11}	218	59	0,3	0,0	11,4	1,7	0,0	3,3
Lanche 1	Leite e bola de mistura com queijo ^{1,6,7}	405	97	3,1	1,9	11,4	5,4	0,2	3,9

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. ¹⁵Leguminosas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

FUNDAÇÃO CEBI – CRECHE E PRÉ ESCOLAR (3 e 4 anos)
Semana de 9 a 13 de dezembro de 2024



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de alho francês	296	70	1,0	0,1	12,5	1,5	0,3	2,1
Sopa 1	Sopa de alho francês ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Frango estufado com cotovelinhos e ervilhas ^{1,3,15}	379	91	3,1	0,6	6,1	8,8	0,3	0,8
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de farinha maizena com fruta	157	37	0,1	0,0	8,5	0,1	0,0	3,3
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7}	450	108	5,1	1,9	11,4	3,9	0,3	3,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de couve-lombarda	290	68	0,9	0,1	12,4	1,6	0,4	1,8
Sopa 1	Sopa de couve-lombarda ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Lombinhos de escamudo ao natural com arroz e cenoura ralada ⁴	813	193	2,8	0,4	32,6	2,9	0,4	0,7
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,6,7,8,11}	386	92	1,8	0,8	13,6	4,3	0,1	8,3
Lanche 1	logurte e bola de mistura com fiambre de peru ^{1,6,7}	449	106	1,6	0,9	16,9	4,6	0,4	9,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de abóbora com espinafres	272	65	1,0	0,1	11,2	1,4	0,3	1,6
Sopa 1	Sopa de abóbora com espinafres ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Perna de peru estufada com esparguete e lombardo ^{1,3}	375	90	4,5	1,0	5,6	6,1	0,4	0,8
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de farinha de arroz com fruta ^{1,6}	288	68	0,2	0,0	15,1	0,4	1,1	2,7
Lanche 1	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6}	424	101	3,8	1,1	14,6	1,8	0,2	7,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa caldo verde	257	60	0,9	0,1	10,7	1,5	0,4	2,1
Sopa 1	Sopa caldo verde ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Pescada cozida com batata e brócolos cozidos ⁴	426	101	3,1	0,4	10,6	7,1	0,3	0,8
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,6,7,8,11}	386	92	1,8	0,8	13,6	4,3	0,1	8,3
Lanche 1	logurte com panquecas ^{1,3,7}	367	88	2,9	1,7	11,3	3,9	0,2	7,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de cenoura com coentros	267	63	1,0	0,1	11,2	1,4	0,2	2,1
Sopa 1	Creme de cenoura com coentros ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Vitela assada ao natural com arroz e feijão verde	934	222	7,3	2,3	28,7	9,5	0,2	0,7
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de farinha espelta com fruta ^{1,5,6,8,11}	218	59	0,3	0,0	11,4	1,7	0,0	3,3
Lanche 1	Leite e bola de mistura com queijo ^{1,6,7}	405	97	3,1	1,9	11,4	5,4	0,2	3,9

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. ¹⁵Leguminosas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



FUNDAÇÃO CEBI – CRECHE E Pré-escolar (3 e 4 anos)
Semana de 16 a 20 de dezembro de 2024

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa juliana								
Sopa 1	Sopa juliana ^{1,6,7,8,12}	257	61	0,9	0,1	10,8	1,5	0,3	1,6
Prato	Escamudo ao natural com arroz e brócolos ⁴	865	205	3,3	0,5	35,2	8,2	0,5	0,1
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de farinha maizena com fruta	157	37	0,1	0,0	8,5	0,1	0,0	3,3
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7}	450	108	5,1	1,9	11,4	3,9	0,3	3,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura								
Sopa 1	Sopa de cenoura com massinhas ^{1,3,6,7,8,12}	193	45	1,0	0,1	6,3	1,9	0,3	2,1
Prato	Frango estufado com esparguete e ervilhas ^{1,3,15}	221	52	0,9	0,1	9,0	1,3	0,2	2,0
Sobremesa	Frutas	414	99	3,2	0,6	6,7	9,5	0,3	0,6
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,6,7,8,11}	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com fiambre de peru ^{1,6,7}	386	92	1,8	0,8	13,6	4,3	0,1	8,3

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de brócolos								
Sopa 1	Creme de brócolos ^{1,6,7,8,12}	296	69	1,0	0,1	12,5	1,6	0,4	1,8
Prato	Pescada cozida com batata e feijão-verde cozidos ⁴	849	202	3,2	0,5	33,5	8,7	0,3	0,6
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de farinha de arroz com fruta ^{1,6}	288	68	0,2	0,0	15,1	0,4	1,1	2,7
Lanche 1	Sumo (sem adição de açúcar) e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6}	424	101	3,8	1,1	14,6	1,8	0,2	7,1

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde								
Sopa 1	Sopa de feijão-verde ^{1,6,7,8,12}	289	69	1,0	0,1	12,1	1,7	0,3	1,9
Prato	Vitela estufada com arroz de cenoura	901	215	6,9	2,1	28,7	8,7	0,2	1,0
Sobremesa	Frutas	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,6,7,8,11}	386	92	1,8	0,8	13,6	4,3	0,1	8,3
Lanche 1	Iogurte com «corn flakes» ^{1,6,7,8,11}	459	109	1,6	0,9	18,1	4,7	0,4	4,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de curgete com cenoura								
Sopa 1	Sopa de curgete com cenoura ^{1,6,7,8,12}	261	62	1,0	0,1	10,8	1,5	0,3	2,1
Prato	Badejo ao natural com massa e macedónia ^{1,3,4,15}	385	92	3,2	0,5	6,8	7,8	0,4	0,6
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Papa de farinha espelta com fruta ^{1,5,6,8,11}	218	59	0,3	0,0	11,4	1,7	0,0	3,3
Lanche 1	Leite e bola de mistura com queijo ^{1,6,7}	450	108	5,1	1,9	11,4	3,9	0,3	3,9

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. ¹⁵Leguminosas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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

FUNDAÇÃO CEBI – CRECHE E PRÉ ESCOLAR (3 e 4 anos)
Semana de 23 a 27 de dezembro de 2024



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de ervilhas ¹⁵	286	67	1,0	0,1	11,1	2,3	0,2	2,1
Sopa 1	Creme de ervilhas ^{1,6,7,8,12,15}								
Prato	Bife de frango grelhado com esparguete e cenoura ^{1,3}	403	96	3,5	0,7	6,2	9,4	0,4	0,8
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de farinha maizena com fruta	157	37	0,1	0,0	8,5	0,1	0,0	3,3
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7}	450	108	5,1	1,9	11,4	3,9	0,3	3,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de couve-flor	321	76	1,2	0,1	13,9	1,5	0,2	1,7
Sopa 1	Sopa de couve-flor ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Corvina estufada ao natural com batata cozida e ervilhas ^{4,15}	377	90	2,3	0,3	9,7	6,2	0,1	1,3
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,6,7,8,11}	386	92	1,8	0,8	13,6	4,3	0,1	8,3
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com fiambre de peru ^{1,6,7}	449	106	1,6	0,9	16,9	4,6	0,4	9,0

Quarta

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
------------	--------------	-------------	----------------	-----------	--------------	------------	---------------

FERIADO

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de alho francês	296	70	1,0	0,1	12,5	1,5	0,3	2,1
Sopa 1	Creme de alho francês ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Escamudo no forno ao natural com batata e feijão verde cozidos ⁴	351	84	2,4	0,4	9,6	5,3	0,4	1,1
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,6,7,8,11}	386	92	1,8	0,8	13,6	4,3	0,1	8,3
Lanche 1	Iogurte com panquecas ^{1,3,7}	367	88	2,9	1,7	11,3	3,9	0,2	7,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura	151	36	0,5	0,1	5,2	1,5	0,2	2,3
Sopa 1	Sopa de cenoura com massinhas ^{1,3,6,7,8,12}	221	52	0,9	0,1	9,0	1,3	0,2	2,0
Prato	Vitela estufada com massa espiral e brócolos cozidos ^{1,3}	519	124	7,6	2,3	5,5	8,1	0,4	0,7
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de farinha espelta com fruta ^{1,5,6,8,11}	218	59	0,3	0,0	11,4	1,7	0,0	3,3
Lanche 1	Leite e bola de mistura com queijo ^{1,6,7}	450	108	5,1	1,9	11,4	3,9	0,3	3,9

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. ¹⁵Leguminosas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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



FUNDAÇÃO CEBI – CRECHE E PRÉ ESCOLAR (3 e 4 anos) Semana de 30 de dezembro a 3 de janeiro de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de cenoura com couve	163	39	0,8	0,1	5,6	1,5	0,3	2,3
Sopa 1	Sopa de cenoura com couve ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Badejo ao natural com batata e feijão verde cozidos ⁴	372	89	2,4	0,3	9,3	6,3	0,2	1,2
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de farinha maizena com fruta	157	37	0,1	0,0	8,5	0,1	0,0	3,3
Lanche 1	Leite e bola de mistura com creme vegetal ^{1,6,7}	450	108	5,1	1,9	11,4	3,9	0,3	3,9

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Creme de brócolos ^{1,6,10,12}	296	69	1,0	0,1	12,5	1,6	0,4	1,8
Sopa 1	Creme de brócolos ^{1,6,10,12}								
Prato	Vitela estufada com arroz de ervilhas ¹⁵	988	235	7,6	2,3	30,2	10,4	0,2	0,5
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,6,7,8,11}	386	92	1,8	0,8	13,6	4,3	0,1	8,3
Lanche 1	Iogurte e bola de mistura com fiambre de peru ^{1,6,7}	449	106	1,6	0,9	16,9	4,6	0,4	9,0

Quarta

FERIADO

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa minestrone	269	63	1,0	0,1	11,5	1,3	0,3	2,2
Sopa 1	Sopa minestrone ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Peru estufado com esparguete e macedónia ^{1,3,15}	377	90	4,3	1,0	6,1	6,0	0,3	1,1
Sobremesa	Frutas	262	62	0,5	0,2	13,1	0,2	0,0	13,1
Lanche	Papa de iogurte, com fruta e flocos de aveia ^{1,6,7,8,11}	386	92	1,8	0,8	13,6	4,3	0,1	8,3
Lanche 1	Iogurte com «corn flakes» ^{1,6,7,8,11}	459	109	1,6	0,9	18,1	4,7	0,4	4,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Prot. (g)	Sal (g)	Açúcar (g)
Sopa	Sopa de nabijas	288	68	0,9	0,1	12,2	1,8	0,2	1,2
Sopa 1	Sopa de nabijas ^{1,6,7,8,12}								
Prato	Escamudo no forno ao natural com arroz, couve-flor e cenoura cozidos ⁴	752	179	2,7	0,4	30,8	7,0	0,5	0,6
Sobremesa	Fruta/gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	51	123	0,0	0,0	30,7	0,0	0,4	30,5
Lanche	Papa de farinha espelta com fruta ^{1,5,6,8,11}	218	59	0,3	0,0	11,4	1,7	0,0	3,3
Lanche 1	Leite e bola de mistura com queijo ^{1,6,7}	405	97	3,1	1,9	11,4	5,4	0,2	3,9

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. ¹⁵Leguminosas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

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