

Semana de 06 a 10 de julho de 2026

Semana 6

| DIA      | PRATO          | ALMOÇO                                                                             | VALOR CALÓRICO |          |               |        |
|----------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|---------------|--------|
|          |                |                                                                                    | JI             | 1º Ciclo | 2º e 3º Ciclo | Sec.   |
| 2ª FEIRA | Sopa           | Creme de cenoura e couve-flor <sup>12</sup>                                        | 90             | 90       | 122           | 122    |
|          | Prato          | Empadão de atum <sup>4</sup> e cenoura ralada (arroz)                              | 337            | 401      | 481           | 556    |
|          | Vegetariano    | Empadão de soja <sup>6</sup> e cenoura ralada (arroz)                              | 293            | 381      | 474           | 597    |
|          | Salada/Legumes | Cenoura, couve lombarda e beterraba                                                | 31             | 43       | 56            | 60     |
|          | Sobremesa      | Fruta da época                                                                     | 41             | 44       | 76            | 76     |
|          | Pão            | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                        | 67             | 67       | 121           | 121    |
| 3ª FEIRA | Sopa           | Espinafres <sup>12</sup>                                                           | 92             | 92       | 123           | 123    |
|          | Prato          | Frango estufado com fusilli <sup>1</sup>                                           | 200            | 260      | 346           | 411    |
|          | Vegetariano    | Tirinhas de seitan <sup>1,6</sup> estufadas com fusilli <sup>1</sup>               | 150            | 214      | 272           | 353    |
|          | Salada/Legumes | Alface, couve-roxa e pepino                                                        | 25             | 27       | 41            | 43     |
|          | Sobremesa      | Fruta da época / Gelatina                                                          | 41/60          | 44/60    | 76/120        | 76/120 |
|          | Pão            | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                        | 67             | 67       | 121           | 121    |
| 4ª FEIRA | Sopa           | Feijão encarnado e couve lombarda <sup>12</sup>                                    | 103            | 103      | 120           | 120    |
|          | Prato          | Saladinha de red-fish com batata às rodelas e cenoura                              | 214            | 275      | 344           | 390    |
|          | Vegetariano    | Lentilhas estufadas com cogumelos picados e legumes acompanhada de batata à rodela | 246            | 314      | 388           | 486    |
|          | Salada/Legumes | Alface, beterraba e cenoura                                                        | 32             | 35       | 50            | 50     |
|          | Sobremesa      | Fruta da época                                                                     | 41             | 44       | 76            | 76     |
|          | Pão            | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                        | 67             | 67       | 121           | 121    |
| 5ª FEIRA | Sopa           | Creme de alho-francês e curgete <sup>12</sup>                                      | 87             | 87       | 113           | 113    |
|          | Prato          | Carne de porco estufada aos cubos com ervilhas e massa macarronete <sup>1</sup>    | 329            | 396      | 506           | 724    |
|          | Vegetariano    | Massa macarronete <sup>1</sup> com legumes e ervilhas                              | 189            | 259      | 341           | 411    |
|          | Salada/Legumes | Alface, tomate e couve lombarda ripada                                             | 20             | 20       | 29            | 32     |
|          | Sobremesa      | Fruta da época                                                                     | 41             | 44       | 76            | 76     |
|          | Pão            | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                        | 67             | 67       | 121           | 121    |
| 6ª FEIRA | Sopa           | Brócolos <sup>12</sup>                                                             | 86             | 86       | 108           | 108    |
|          | Prato          | Gratinado de paloco                                                                |                |          |               |        |
|          | Vegetariano    | Meia desfeita de grão-de-bico com batata, couve e cenoura                          | 251            | 323      | 402           | 508    |
|          | Salada/Legumes | Cenoura, alface e couve roxa                                                       | 27             | 30       | 44            | 46     |
|          | Sobremesa      | Fruta da época                                                                     | 41             | 44       | 76            | 76     |
|          | Pão            | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                        | 67             | 67       | 121           | 121    |

**NOTA:** Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rijia, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana 7

| DIA      | PRATO          | ALMOÇO                                                                                                      | VALOR CALÓRICO |          |               |        |
|----------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|---------------|--------|
|          |                |                                                                                                             | JI             | 1º Ciclo | 2º e 3º Ciclo | Sec.   |
| 2ª FEIRA | Sopa           | Creme de abóbora <sup>12</sup>                                                                              | 65             | 65       | 75            | 75     |
|          | Prato          | Hamburguer de carne <sup>1,6,12</sup> (vaca, porco) estufadas com molho de tomate e esparguete <sup>1</sup> | 201            | 311      | 340           | 425    |
|          | Vegetariano    | Hambúrguer de legumes <sup>1,3,7,9</sup> com esparguete <sup>1</sup> e ervilhas                             | 338            | 392      | 505           | 726    |
|          | Salada/Legumes | Alface, couve-roxa e cenoura                                                                                | 27             | 30       | 44            | 46     |
|          | Sobremesa      | Fruta da época                                                                                              | 41             | 44       | 76            | 76     |
|          | Pão            | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                                 | 67             | 67       | 121           | 121    |
| 3ª FEIRA | Sopa           | Feijão manteiga com couve coração <sup>12</sup>                                                             | 101            | 101      | 116           | 116    |
|          | Prato          | Filete de salmão <sup>4</sup> no forno com limão e ervas e arroz de cenoura                                 | 363            | 473      | 628           | 725    |
|          | Vegetariano    | Tofu <sup>6</sup> à fatia e legumes assados no forno                                                        | 237            | 324      | 430           | 524    |
|          | Salada/Legumes | Alface, beterraba e pepino                                                                                  | 29             | 33       | 49            | 49     |
|          | Sobremesa      | Fruta da época                                                                                              | 41/173         | 44/173   | 76/346        | 76/346 |
|          | Pão            | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                                 | 67             | 67       | 121           | 121    |
| 4ª FEIRA | Sopa           | Lentilhas, cenoura e espinafres <sup>12</sup>                                                               | 80             | 80       | 96            | 96     |
|          | Prato          | Pernas de frango com alecrim e massa espiral tricolor <sup>1</sup>                                          | 248            | 312      | 409           | 473    |
|          | Vegetariano    | Lentilhas estufadas com cenoura, abóbora, curgete e massa espiral tricolor <sup>1</sup>                     | 245            | 332      | 427           | 529    |
|          | Salada/Legumes | Tomate, couve roxa e beterraba                                                                              | 37             | 43       | 59            | 63     |
|          | Sobremesa      | Fruta da época                                                                                              | 37             | 43       | 59            | 63     |
|          | Pão            | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                                 | 67             | 67       | 121           | 121    |
| 5ª FEIRA | Sopa           | Creme de brócolos e couve flor <sup>12</sup>                                                                | 93             | 93       | 129           | 129    |
|          | Prato          | Salada morna de peixe <sup>4</sup> (pescada, batata aos cubos, ervilhas, cenoura e feijão verde)            | 223            | 265      | 350           | 399    |
|          | Vegetariano    | Estufado de soja <sup>6</sup> com batata aos cubos, ervilhas, cenoura e feijão verde)                       | 288            | 361      | 455           | 565    |
|          | Salada/Legumes | Alface, tomate e pepino                                                                                     | 35             | 43       | 60            | 72     |
|          | Sobremesa      | Fruta da época                                                                                              | 41             | 44       | 76            | 76     |
|          | Pão            | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                                 | 67             | 67       | 121           | 121    |
| 6ª FEIRA | Sopa           | Espinafres                                                                                                  | 91             | 91       | 115           | 115    |
|          | Prato          | Pá de porco estufada e arroz de cenoura                                                                     | 193            | 283      | 374           | 464    |
|          | Vegetariano    | Seitan no forno com arroz de cenoura                                                                        | 193            | 283      | 374           | 464    |
|          | Salada/Legumes | Alface, cenoura e beterraba                                                                                 | 32             | 35       | 50            | 50     |
|          | Sobremesa      | Fruta da época                                                                                              | 41             | 44       | 76            | 76     |
|          | Pão            | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                                 | 67             | 67       | 121           | 121    |

**NOTA:** Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Semana 8

| DIA      | PRATO          | ALMOÇO                                                                                                              | VALOR CALÓRICO |          |               |       |
|----------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|---------------|-------|
|          |                |                                                                                                                     | JI             | 1º Ciclo | 2º e 3º Ciclo | Sec.  |
| 2ª FEIRA | Sopa           | Creme de cenoura e massinhas <sup>1,12</sup>                                                                        | 103            | 103      | 122           | 122   |
|          | Prato          | Filetes de solha no forno com molho de tomate e arroz de ervilhas                                                   | 337            | 407      | 521           | 603   |
|          | Vegetariano    | Crepes de legumes <sup>1,3,11</sup> no forno com arroz de ervilhas                                                  | 200            | 290      | 387           | 477   |
|          | Salada/Legumes | Pepino, cenoura e alface                                                                                            | 19             | 19       | 32            | 32    |
|          | Sobremesa      | Fruta da época                                                                                                      | 41             | 44       | 76            | 76    |
|          | Pão            | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                                         | 67             | 67       | 121           | 121   |
| 3ª FEIRA | Sopa           | Nabo e cenoura <sup>12</sup>                                                                                        | 86             | 86       | 112           | 112   |
|          | Prato          | Peru e frango (lascado) estufado com manjerição e massa espiral <sup>1</sup>                                        | 256            | 316      | 422           | 488   |
|          | Vegetariano    | Estufado de feijão branco com tomate, cenoura, couve roxa e massa espiral <sup>1</sup>                              | 325            | 381      | 473           | 529   |
|          | Salada/Legumes | Tomate, beterraba e couve-roxa                                                                                      | 37             | 43       | 59            | 63    |
|          | Sobremesa      | Fruta da época                                                                                                      | 41             | 44       | 76            | 76    |
|          | Pão            | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                                         | 67             | 67       | 121           | 121   |
| 4ª FEIRA | Sopa           | Feijão manteiga com espinafres <sup>12</sup>                                                                        | 100            | 100      | 118           | 118   |
|          | Prato          | Filete de pescada <sup>4</sup> no forno com ervas aromáticas e batata cozida                                        | 178            | 226      | 287           | 331   |
|          | Vegetariano    | "Bifinhos" de tofu <sup>5</sup> no forno com ervas aromáticas e salada de batata (cenoura, ervilhas e feijão verde) | 225            | 281      | 373           | 436   |
|          | Salada/Legumes | Cenoura, alface e couve coração ripada                                                                              | 23             | 27       | 41            | 45    |
|          | Sobremesa      | Fruta da época / pudim                                                                                              | 41             | 44       | 76            | 76    |
|          | Pão            | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                                         | 67             | 67       | 121           | 121   |
| 5ª FEIRA | Sopa           | Juliana (cenoura e couve lombarda) <sup>12</sup>                                                                    | 80             | 80       | 96            | 96    |
|          | Prato          | Empadão de carne (porco e vaca) <sup>1,6,12</sup>                                                                   | 283            | 344      | 449           | 517   |
|          | Vegetariano    | Empadão de soja <sup>6</sup>                                                                                        | 293            | 381      | 474           | 597   |
|          | Salada/Legumes | Tomate, beterraba e couve-roxa                                                                                      | 37             | 43       | 59            | 63    |
|          | Sobremesa      | Fruta da época                                                                                                      | 41             | 44       | 76            | 76    |
|          | Pão            | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                                         | 67             | 67       | 121           | 121   |
| 6ª FEIRA | Sopa           | Curgete e cenoura ralada <sup>12</sup>                                                                              | 81             | 81       | 105           | 105   |
|          | Prato          | Massada de peixe <sup>1,4</sup> (red-fish, pescada, cotovelinho, pimentos e cenoura)                                | 210            | 268      | 356           | 419   |
|          | Vegetariano    | Massada de seitan <sup>1,6</sup> (cotovelinho, tomate, pimentos, cenoura)                                           | 164            | 228      | 306           | 386   |
|          | Salada/Legumes | Pepino, couve-roxa e cenoura ralada                                                                                 | 27             | 29       | 41            | 43    |
|          | Sobremesa      | Fruta da época                                                                                                      | 41/46          | 44/46    | 76/91         | 76/91 |
|          | Pão            | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                                                         | 67             | 67       | 121           | 121   |

**NOTA:** Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

## Semana 9

| DIA      | PRATO          | ALMOÇO                                                                                  | VALOR CALÓRICO |          |               |        |
|----------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|---------------|--------|
|          |                |                                                                                         | JI             | 1º Ciclo | 2º e 3º Ciclo | Sec.   |
| 2ª FEIRA | Sopa           | Macedónia de legumes <sup>12</sup>                                                      | 102            | 102      | 130           | 130    |
|          | Prato          | Bolonhesa de carne (vaca e porco) <sup>1,6,12</sup>                                     | 226            | 267      | 359           | 423    |
|          | Vegetariano    | Hambúguer vegetariano com esparguete <sup>1</sup>                                       | 270            | 323      | 457           | 585    |
|          | Salada/Legumes | Cenoura, couve flor e curgete                                                           | 33             | 39       | 60            | 67     |
|          | Sobremesa      | Fruta da época                                                                          | 41             | 44       | 76            | 76     |
|          | Pão            | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                             | 67             | 67       | 121           | 121    |
| 3ª FEIRA | Sopa           | Crema de cenoura com feijão-verde <sup>12</sup>                                         | 75             | 75       | 93            | 93     |
|          | Prato          | Salada de feijão frade com atum <sup>4</sup> , batata e ovo <sup>3</sup> e salsa picada | 292            | 366      | 446           | 525    |
|          | Vegetariano    | Salada de feijão frade com batata, cenoura e feijão verde                               | 370            | 408      | 501           | 542    |
|          | Salada/Legumes | Alface, couve-roxa e tomate                                                             | 19             | 19       | 35            | 35     |
|          | Sobremesa      | Fruta da época                                                                          | 41             | 44       | 76            | 76     |
|          | Pão            | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                             | 67             | 67       | 121           | 121    |
| 4ª FEIRA | Sopa           | Alho-francês e abóbora <sup>12</sup>                                                    | 82             | 82       | 103           | 103    |
|          | Prato          | Bifes de frango estufados e massa espiral <sup>1</sup>                                  | 330            | 410      | 538           | 617    |
|          | Vegetariano    | Bolonhesa de soja <sup>1,6</sup>                                                        | 269            | 361      | 439           | 588    |
|          | Salada/Legumes | Tomate, couve lombardo e pepino                                                         | 48             | 70       | 101           | 122    |
|          | Sobremesa      | Fruta da época                                                                          | 41             | 44       | 76            | 76     |
|          | Pão            | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                             | 67             | 67       | 121           | 121    |
| 5ª FEIRA | Sopa           | Grão e nabiça <sup>12</sup>                                                             | 111            | 111      | 129           | 129    |
|          | Prato          | Filete de red-fish <sup>4</sup> com molho de tomate e arroz de cenoura                  | 231            | 317      | 423           | 504    |
|          | Vegetariano    | Tofu <sup>6</sup> estufado com tomate e arroz de cenoura                                | 237            | 324      | 430           | 524    |
|          | Salada/Legumes | Alface, cenoura e couve-roxa                                                            | 27             | 30       | 44            | 46     |
|          | Sobremesa      | Fruta da época                                                                          | 41/84          | 44/84    | 76/168        | 76/168 |
|          | Pão            | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                             | 67             | 67       | 121           | 121    |
| 6ª FEIRA | Sopa           | Crema de abóbora com couve <sup>12</sup>                                                | 83             | 83       | 106           | 106    |
|          | Prato          | Arroz de aves no forno (perú e frango) e ervilhas                                       | 338            | 405      | 541           | 611    |
|          | Vegetariano    | Hambúguer vegetariano com arroz de ervilhas                                             | 270            | 232      | 457           | 585    |
|          | Salada/Legumes | Cenoura, couve-roxa e beterraba                                                         | 39             | 45       | 59            | 63     |
|          | Sobremesa      | Fruta da época                                                                          | 41             | 44       | 76            | 76     |
|          | Pão            | Pão de mistura <sup>1</sup>                                                             | 67             | 67       | 121           | 121    |

**NOTA:** Cálculo calórico da refeição de acordo com a Tabela da Composição de Alimentos - Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.