



## Creche, Pré Escolar e CATL



<b>2ª Feira, Dia 24 Jun. 24</b>		<b>Energia (Kj/Kcal)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>AG Sat. (g)</b>	<b>HC (g)</b>	<b>Açúcar (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Prot. (g)</b>	<b>Sal (g)</b>
Sopa	Creme de brócolos 	212/51	1,7	0,2	7,1	1,5	1,6	1,6	0,1
Prato	Lombos de salmão no forno com arroz de cenoura 4	1247/299	18,8	3,2	22,2	0,6	1,0	9,5	0,4
Dieta	Perca grelhada com arroz de cenoura 4	882/210	8,2	1,8	21,6	0,5	0,9	12,2	0,5
Vegetariano	Arroz malandrinho de tomate com ervilhas e cenoura	404/96	2,1	0,3	13,5	1,8	4,1	3,8	0,1
Salada	Alface, tomate e couve-roxa ralada 12	211/51	3,9	0,5	2,6	2,4	1,9	1,5	0,1
Fruta	Banana, maçã e pêra	238/57	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	0,0
Lanche	Pão de mistura com creme vegetal e leite meio-gordo 1,6,7	435/104	3,1	1,6	14,4	4,2	0,8	4,4	0,4
<b>3ª Feira, Dia 25 Jun. 24</b>		<b>Energia (Kj/Kcal)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>AG Sat. (g)</b>	<b>HC (g)</b>	<b>Açúcar (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Prot. (g)</b>	<b>Sal (g)</b>
Sopa	Primavera	228/54	1,8	0,3	7,3	2,5	2,6	2,2	0,2
Prato	Bifinhos de peru com cogumelos e massa espiral 1,3*,7,12	717/170	5,0	0,9	17,9	1,0	1,3	12,9	0,6
Dieta	Peito de peru grelhado com massa espiral 1,3*	775/185	1,5	0,3	22,6	1,0	1,6	19,7	0,5
Vegetariano	Feijão-preto estufado com legumes (cogumelos e cenoura) e massa espiral 1,3*	311/74	2,0	0,3	9,5	1,8	6,8	4,3	0,6
Salada	Tomate, pepino e milho 12	358/85	4,7	0,6	9,2	2,2	1,8	2,0	0,1
Fruta	Maçã, pêra e laranja	238/57	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	0,0
Lanche	Pão de mistura com creme de chocolate e iogurte de aromas 1,5*,6,7,8	610/146	4,0	1,6	20,3	7,0	1,1	6,8	0,9
<b>4ª Feira, Dia 26 Jun. 24</b>		<b>Energia (Kj/Kcal)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>AG Sat. (g)</b>	<b>HC (g)</b>	<b>Açúcar (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Prot. (g)</b>	<b>Sal (g)</b>
Sopa	Espinafres 	208/50	1,7	0,2	7,0	1,4	1,6	1,5	0,2
Prato	Salada de bacalhau com grão e batata 4	640/152	4,5	0,6	15,3	0,9	2,6	11,3	1,8
Dieta	Abrótea cozida com batata 4	431/103	2,6	0,4	11,7	0,7	1,0	7,7	0,3
Vegetariano	Salada de batata, grão, salsa e cebola	756/180	4,2	0,5	26,4	1,6	4,7	6,7	0,2
Salada	Brócolos, feijão-verde e cenoura cozidos	238/57	4,1	0,6	3,1	2,6	2,6	1,9	0,2
Fruta	Melancia, maçã e pêra	238/57	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	0,0
Lanche	Pão de mistura com creme vegetal e leite meio-gordo 1,6,7	435/104	3,1	1,6	14,4	4,2	0,8	4,4	0,4
<b>5ª Feira, Dia 27 Jun. 24</b>		<b>Energia (Kj/Kcal)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>AG Sat. (g)</b>	<b>HC (g)</b>	<b>Açúcar (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Prot. (g)</b>	<b>Sal (g)</b>
Sopa	Creme de alho-francês com cenoura e curgete	138/33	1,8	0,3	3,3	2,8	2,0	1,1	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa 1,3*	1024/245	13,3	3,8	18,1	1,6	1,3	12,7	0,5
Dieta	Coelho grelhado com esparguete 1,3*	825/197	3,3	1,0	23,7	1,0	1,7	17,5	0,5
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete 1,3*	1061/252	6,6	1,2	33,6	2,5	5,5	12,0	0,4
Salada	Tomate, cenoura ralada e couve-roxa ralada 12	221/53	3,8	0,5	3,7	3,5	2,3	1,1	0,2
Sobremesa/ Fruta	Gelado de leite, maçã e pêra 7	755/180	7,0	7,0	25,0	24,0	0,0	3,0	0,2
Lanche	Pão de mistura com queijo e fruta do dia 1,7	634/151	2,9	1,3	23,7	8,5	2,5	6,1	0,7
<b>6ª Feira, Dia 28 Jun. 24</b>		<b>Energia (Kj/Kcal)</b>	<b>Lípidos (g)</b>	<b>AG Sat. (g)</b>	<b>HC (g)</b>	<b>Açúcar (g)</b>	<b>Fibra (g)</b>	<b>Prot. (g)</b>	<b>Sal (g)</b>
Sopa	Caldo-verde 	310/74	1,6	0,2	12,5	1,5	1,7	2,1	0,1
Prato	Salada russa com pescada cozida 4	428/102	2,8	0,5	11,8	0,8	1,3	6,7	0,3
Dieta	Pescada cozida com batata 4	439/105	2,9	0,4	11,7	0,7	1,0	7,7	0,3
Vegetariano	Salada de batata, feijão-frade, salsa e cebola	746/177	3,2	0,6	27,4	1,7	3,6	7,6	0,2
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada 12	207/49	3,9	0,5	2,8	2,7	1,6	1,0	0,2
Fruta	Clementina, maçã e pêra	238/57	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	0,0
Lanche	Pão de mistura com creme vegetal e iogurte de aromas 1,6,7	596/142	3,5	1,2	22,0	7,6	1,2	5,4	0,5

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>Frutas de casca rija, <sup>9</sup>Agua, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremçoço, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.  
Declaração Nutricional: Valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Tabela de Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE – Valor Energético, AG Sat. – Ácidos Gordos Saturados, HC – Hidratos de Carbono, Prot. – Proteínas

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações.

A Nutricionista

  
Dra. Cátia Macedo 3510N



**Berçários e Salas de 1 ano**



2ª Feira, Dia 24 Jun. 24		Energia (KJ/Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa (Berçário)	Brócolos e borrego	233/56	3,1	0,5	4,2	1,3	1,3	2,7	0,0
Sopa (Salas 1 ano)	Creme de brócolos	212/51	1,7	0,2	7,1	1,5	1,6	1,6	0,1
Prato	Perca grelhada com arroz de cenoura 4	882/210	8,2	1,8	21,6	0,5	0,9	12,2	0,5
Dieta	Perca grelhada com arroz de cenoura 4	882/210	8,2	1,8	21,6	0,5	0,9	12,2	0,5
Vegetariano	Arroz malandrinho de tomate com ervilhas e cenoura	404/96	2,1	0,3	13,5	1,8	4,1	3,8	0,1
Salada	Alface, tomate e couve-roxa ralada 12	211/51	3,9	0,5	2,6	2,4	1,9	1,5	0,1
Fruta	Banana, maçã e pêra	238/57	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	0,0
Lanche (Berçário)	Farinha láctea maçã 1,6,7	592/141	3,3	1,3	22,4	11,7	1,2	4,7	0,1
Lanche (Salas 1 ano)	Pão de mistura com creme vegetal e leite meio-gordo 1,6,7	435/104	3,1	1,6	14,4	4,2	0,8	4,4	0,4
3ª Feira, Dia 25 Jun. 24		Energia (KJ/Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa (Berçário)	Alface e peru	237/57	3,1	0,5	4,2	1,3	1,3	2,8	0,0
Sopa (Salas 1 ano)	Creme de primavera	228/54	1,8	0,3	7,3	2,5	2,6	2,2	0,2
Prato	Peito de peru grelhado com massa espiral 1,3*	775/185	1,5	0,3	22,6	1,0	1,6	19,7	0,5
Dieta	Peito de peru grelhado com massa espiral 1,3*	775/185	1,5	0,3	22,6	1,0	1,6	19,7	0,5
Vegetariano	Feijão-preto estufado com legumes (cogumelos e cenoura) e massa espiral 1,3*	311/74	2,0	0,3	9,5	1,8	6,8	4,3	0,6
Salada	Tomate, pepino e milho 12	358/85	4,7	0,6	9,2	2,2	1,8	2,0	0,1
Fruta	Maçã, pêra e laranja	238/57	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	0,0
Lanche (Berçário)	Iogurte natural com flocos de aveia e fruta 1,7	521/123	2,5	0,9	20,1	7,5	2,1	4,1	0,1
Lanche (Salas 1 ano)	Pão de mistura com creme vegetal e iogurte de aromas 1,6,7	596/142	3,5	1,2	22,0	7,6	1,2	5,4	0,5
4ª Feira, Dia 26 Jun. 24		Energia (KJ/Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa (Berçário)	Feijão-verde e frango	257/61	3,7	0,6	4,2	1,3	1,3	2,7	0,0
Sopa (Salas 1 ano)	Creme de espinafres	208/50	1,7	0,2	7,0	1,4	1,6	1,5	0,2
Prato	Abrótea cozida com batata 4	431/103	2,6	0,4	11,7	0,7	1,0	7,7	0,3
Dieta	Abrótea cozida com batata 4	431/103	2,6	0,4	11,7	0,7	1,0	7,7	0,3
Vegetariano	Salada de batata com grão	783/186	4,4	0,6	27,4	1,6	4,8	6,9	0,2
Salada	Brócolos, feijão-verde e cenoura cozidos	238/57	4,1	0,6	3,1	2,6	2,6	1,9	0,2
Fruta	Melancia, maçã e pêra	238/57	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	0,0
Lanche (Berçário)	Farinha láctea frutos variados 1,6,7	594/141	3,9	1,6	20,3	10,2	1,8	5,3	0,1
Lanche (Salas 1 ano)	Pão de mistura com creme vegetal e leite meio-gordo 1,6,7	435/104	3,1	1,6	14,4	4,2	0,8	4,4	0,4
5ª Feira, Dia 27 Jun. 24		Energia (KJ/Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa (Berçário)	Alho-francês e coelho	230/55	3,0	0,5	4,2	1,3	1,3	2,8	0,0
Sopa (Salas 1 ano)	Creme de alho-francês com cenoura e curgete	138/33	1,8	0,3	3,3	2,8	2,0	1,1	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa 1,3*	1024/245	13,3	3,8	18,1	1,6	1,3	12,7	0,5
Dieta	Coelho grelhado com esparguete 1,3*	825/197	3,3	1,0	23,7	1,0	1,7	17,5	0,5
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete 1,3*	1061/252	6,6	1,2	33,6	2,5	5,5	12,0	0,4
Salada	Tomate, cenoura ralada e couve-roxa ralada 12	221/53	3,8	0,5	3,7	3,5	2,3	1,1	0,2
Fruta	Pêra, maçã e banana	238/57	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	0,0
Lanche (Berçário)	Iogurte natural com flocos de aveia e fruta 1,7	521/123	2,5	0,9	20,1	7,5	2,1	4,1	0,1
Lanche (Salas 1 ano)	Pão de mistura com queijo e fruta do dia 1,7	634/151	2,9	1,3	23,7	8,5	2,5	6,1	0,7
6ª Feira, Dia 28 Jun. 24		Energia (KJ/Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa (Berçário)	Agnão e borrego	233/56	3,1	0,5	4,2	1,3	1,3	2,7	0,0
Sopa (Salas 1 ano)	Creme de caldo-verde	310/74	1,6	0,2	12,5	1,5	1,7	2,1	0,1
Prato	Salada russa com pescada cozida 4	428/102	2,8	0,5	11,8	0,8	1,3	6,7	0,3
Dieta	Pescada cozida com batata 4	439/105	2,9	0,4	11,7	0,7	1,0	7,7	0,3
Vegetariano	Salada de batata com feijão-frade	772/183	3,4	0,6	28,4	1,7	3,7	7,9	0,2
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada 12	207/49	3,9	0,5	2,8	2,7	1,6	1,0	0,2
Fruta	Clementina, maçã e pêra	238/57	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	0,0
Lanche (Berçário)	Farinha láctea 1,6,7	587/139	3,0	1,3	22,6	11,0	0,8	5,0	0,1
Lanche (Salas 1 ano)	Pão de mistura com creme vegetal e iogurte de aromas 1,6,7	596/142	3,5	1,2	22,0	7,6	1,2	5,4	0,5

Declaração Nutricional: Valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Tabela de Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: \*Cereais que contêm glúten, \*Crustáceos, \*Ovos, \*Peixes, \*Amendoins, \*Soja, \*Leite, \*Frutos de casca dura, \*Açúcar, \*Molho de soja, \*Sementes de sésamo, \*\*Tremço, \*\*Melancia disponível apenas nos berçários.

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

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

Dra. Cátia Macedo 3510N

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações.