



Creche, Pré-Escolar e CATL



2ª Feira, Dia 10 de fevereiro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho francês	218	52	1,6	0,3	7,7	2,0	1,6	0,1
Prato	Perca no forno com arroz de tomate (4)	602	144	2,8	0,6	16,1	0,9	13,0	0,2
Dieta	Perca cozida com arroz de cenoura (4)	510	122	0,9	0,4	15,2	1,5	11,7	0,2
Vegetariano	Arroz malandrinho de tomate com ervilhas e cenoura (6,12,13)	310	74	1,5	0,2	11,2	2,2	3,6	0,3
Salada	Couve-roxa, cenoura e beterraba	109	26	0,0	0,0	4,0	1,6	1,0	0,1
Sobremesa	Kiwi, maçã ou pera	255	61	0,6	0,0	14,7	13,7	1,1	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com manteiga e iogurte de aromas (1,7)	569	136	3,0	1,0	24,0	3,2	11,0	1,5
3ª Feira, Dia 11 de fevereiro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	214	51	1,0	0,0	8,0	1,5	2,0	0,1
Prato	Macarronete de peru (1,3)	569	136	3,4	0,6	12,1	1,4	14,0	0,3
Dieta	Estufado simples de peru com macarronete (1,3)	728	174	2,9	0,6	15,7	0,4	20,9	0,1
Vegetariano	Macarronete de soja (1,3,6,8,11)	1046	250	10,9	1,5	22,2	4,3	15,4	0,3
Salada	Macedónia cozida (12)	289	69	11,0	3,0	1,0	3,1	0,0	0,3
Sobremesa	Maçã, tangerina ou pera	268	64	1,0	0,0	13,0	13,4	0,0	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com fiambre e leite meio-gordo (1,7)	536	128	3,0	1,0	21,0	4,2	4,0	0,5
4ª Feira, Dia 12 de fevereiro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete e cenoura	209	50	1,0	0,0	9,0	1,4	2,0	0,1
Prato	Pescada cozida com batata (4)	410	98	2,2	0,3	9,3	0,6	10,0	0,3
Dieta	Pescada cozida com batata (4)	364	87	1,0	0,1	9,3	0,6	10,0	0,3
Vegetariano	Salada de batata, grão e cenoura (12)	909	217	6,0	1,0	30,0	1,7	9,0	0,1
Salada	Tomate, pepino e beterraba	92	22	0,0	0,0	3,0	1,9	1,0	0,1
Sobremesa	Laranja, maçã ou pera	184	44	0,0	0,0	9,0	12,5	1,0	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com manteiga e iogurte de aromas (1,7)	569	136	3,0	1,0	24,0	3,2	11,0	1,5
5ª Feira, Dia 13 de fevereiro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	251	60	1,0	0,0	10,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Frango grelhado com arroz de feijão	653	156	3,2	0,6	14,3	0,3	17,2	0,4
Dieta	Frango grelhado com arroz de espinafres	477	114	1,8	0,4	11,0	0,4	13,6	0,4
Vegetariano	Estufado de legumes com arroz de feijão (12)	561	134	3,0	0,0	22,0	0,9	3,0	0,1
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	1,0	0,0
Sobremesa	Pudim ou gelatina vegetal, laranja ou pera (3,7,12)	414	99	1,7	1,1	18,5	16,3	2,4	0,2
Lanche	Bolinha de mistura com queijo flamengo e fruta (1,7)	536	128	3,0	1,0	21,0	4,2	4,0	0,5
6ª Feira, Dia 14 de fevereiro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	239	57	1,0	0,0	10,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Massinha espiral cremosa com salmão, pimento, espinafres e cenoura (1,3,4)	515	123	6,9	1,6	7,3	2,2	6,0	0,4
Dieta	Salmão grelhado com massa espiral (1, 3, 4)	1172	280	18,3	3,6	12,9	0,3	15,8	0,2
Vegetariano	Massinha de lentilhas e legumes assados (1,3,6,12,13)	662	158	1,0	0,0	26,0	1,2	10,0	0,1
Salada	Cenoura, beterraba e milho	214	51	1,0	0,0	8,0	1,9	2,0	0,3
Sobremesa	Banana, laranja ou maçã	435	104	0,0	0,0	22,0	13,4	2,0	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com manteiga e leite meio-gordo (1,7)	536	128	3,0	1,0	21,0	4,2	4,0	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>Amêndoas, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca dura, <sup>9</sup>Alérgicos, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dúvidas de enzimas e aditivos, <sup>13</sup>Trametes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente indetectáveis.

Detração Nutricional: Valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde D. 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.

A Nutricionista



Berçários e Salas de 1 ano



2ª Feira, Dia 10 de fevereiro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de alho francês com borrego	251	60	1,9	0,6	4,7	1,7	5,4	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de alho francês	218	52	1,6	0,3	7,7	2,0	1,6	0,1
Prato	Perca no forno com arroz de tomate (4)	602	144	2,8	0,6	16,1	0,9	13,0	0,2
Dieta	Perca cozida com arroz de cenoura (4)	510	122	0,9	0,4	15,2	1,5	11,7	0,2
Vegetariano	Arroz malandrinho de tomate com ervilhas e cenoura (6,12,13)	310	74	1,5	0,2	11,2	2,2	3,6	0,3
Hortícolas	Couve-roxa, cenoura e beterraba	109	26	0,0	0,0	4,0	1,6	1,0	0,1
Sobremesa	Banana	435	104	0,0	0,0	22,0	13,4	2,0	0,0
Lanche (< 8 meses)	1ª papa s/ glúten 3 frutos (6, 7)	245	58	0,1	0,0	12,1	4,3	2,1	0,1
Lanche (> 8 meses)	Farinha láctea aveia e frutos variados (1, 6, 7)	531	126	3,3	0,7	18,6	7,8	5,0	0,1
3ª Feira, Dia 11 de fevereiro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de brócolos com coelho	209	50	2,0	0,4	5,0	1,3	4,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de brócolos	214	51	1,0	0,0	8,0	1,5	2,0	0,1
Prato	Macarronete de peru (1,3)	569	136	3,4	0,6	12,1	1,4	14,0	0,3
Dieta	Estufado simples de peru com macarronete (1,3)	728	174	2,9	0,6	15,7	0,4	20,9	0,1
Vegetariano	Macarronete de soja (1,3,6,8,11)	1046	250	10,9	1,5	22,2	4,3	15,4	0,3
Hortícolas	Macedónia cozida (12)	289	69	11,0	3,0	1,0	3,1	0,0	0,3
Sobremesa	Pêra	197	47	0,0	0,0	9,0	13,4	0,0	0,0
Lanche (< 8 meses)	Farinha láctea maçã s/ glúten (6, 7)	266	63	0,8	0,3	11,7	5,2	2,1	0,0
Lanche (> 8 meses)	logurte natural com flocos de aveia e fruta (1, 7)	521	123	2,5	0,9	20,1	7,5	4,1	0,1
4ª Feira, Dia 12 de fevereiro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de curgete com vitela	255	61	1,7	0,6	7,2	1,9	4,2	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de curgete e cenoura	209	50	1,0	0,0	9,0	1,4	2,0	0,1
Prato	Pescada cozida com batata (4)	410	98	2,2	0,3	9,3	0,6	10,0	0,3
Dieta	Pescada cozida com batata (4)	364	87	1,0	0,1	9,3	0,6	10,0	0,3
Vegetariano	Salada de batata, grão e cenoura (12)	909	217	6,0	1,0	30,0	1,7	9,0	0,1
Hortícolas	Tomate, pepino e beterraba	92	22	0,0	0,0	3,0	1,9	1,0	0,1
Sobremesa	Maçã	268	64	1,0	0,0	13,0	13,4	0,0	0,0
Lanche (< 8 meses)	1ª papa s/ glúten (6, 7)	239	57	1,1	0,4	9,8	3,3	1,8	0,1
Lanche (> 8 meses)	Farinha láctea (1, 6, 7)	592	141	3,3	1,3	22,4	11,7	4,7	0,1
5ª Feira, Dia 13 de fevereiro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de abóbora com frango	180	43	1,2	0,3	5,5	1,3	3,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de legumes	251	60	1,0	0,0	10,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Frango grelhado com arroz de feijão	653	156	3,2	0,6	14,3	0,3	17,2	0,4
Dieta	Frango grelhado com arroz de espinafres	477	114	1,8	0,4	11,0	0,4	13,6	0,4
Vegetariano	Estufado de legumes com arroz de feijão (12)	561	134	3,0	0,0	22,0	0,9	3,0	0,1
Hortícolas	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	1,0	0,0
Sobremesa	Banana	435	104	0,0	0,0	22,0	13,4	2,0	0,0
Lanche (< 8 meses)	1ª papa s/ glúten 3 frutos (6, 7)	245	58	0,1	0,0	12,1	4,3	2,1	0,1
Lanche (> 8 meses)	logurte natural com flocos de aveia e fruta (1, 7)	521	123	2,5	0,9	20,1	7,5	4,1	0,1
6ª Feira, Dia 14 de fevereiro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de espinafres com peru	195	47	1,2	0,4	3,0	1,3	4,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de feijão-verde	239	57	1,0	0,0	10,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Massinha espiral cremosa com salmão, pimento, espinafres e cenoura (1,3,4)	515	123	6,9	1,6	7,3	2,2	6,0	0,4
Dieta	Salmão grelhado com massa espiral (1, 3, 4)	1172	280	18,3	3,6	12,9	0,3	15,8	0,2
Vegetariano	Massinha de lentilhas e legumes assados (1,6,12,13)	662	158	1,0	0,0	26,0	1,2	10,0	0,1
Hortícolas	Cenoura, beterraba e milho	214	51	1,0	0,0	8,0	1,9	2,0	0,3
Sobremesa	Pêra	197	47	0,0	0,0	9,0	13,4	0,0	0,0
Lanche (< 8 meses)	Farinha láctea maçã s/ glúten (6, 7)	266	63	0,8	0,3	11,7	5,2	2,1	0,0
Lanche (> 8 meses)	Farinha láctea de maçã (1, 6, 7)	587	139	3,0	1,3	22,6	11,0	5,0	0,1

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

Silvia Daniela Simões (ASAL, SA) | CP 5935N

A: Esta ementa pode ser sujeita a alterações.

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>Açúcar, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Iodido de enofre e sulfato, <sup>13</sup>Trigo, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é intolerante ou alérgico, 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