



Creche, Pré-Escolar e CATL



<b>2ª Feira, Dia 17 de fevereiro</b>		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e alho francês	159	38	1,6	0,3	4,8	1,8	1,0	0,1
Prato	Almôndegas de vitela com arroz de cenoura (6,13)	758	181	12,0	5,0	10,0	0,6	8,0	0,6
Dieta	Almôndegas de vitela no forno simples com arroz de cenoura (6,13)	532	127	5,0	2,0	10,0	0,6	11,0	0,1
Vegetariano	Bolinhas de grão com arroz de cenoura (1,6,12,13)	1026	245	8,0	2,0	32,0	2,8	9,0	0,2
Salada	Tomate, beterraba e milho	214	51	1,0	0,0	8,0	1,9	2,0	0,3
Sobremesa	Tangerina, pera ou maçã	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
<b>3ª Feira, Dia 18 de fevereiro</b>		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e ervilhas	247	59	1,0	0,0	10,0	1,2	2,0	0,4
Prato	Bacalhau à brás (1,3,4,6,7,9,10)	314	75	1,0	0,0	8,0	2,1	9,0	0,2
Dieta	Paloco cozido com batata cozida e cenoura (4)	318	76	1,0	0,0	8,0	1,4	8,0	0,2
Vegetariano	Strogonoff de tofu com batata frita (6,8)	460	110	5,6	0,8	10,0	0,7	4,9	0,3
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	1,0	0,0
Sobremesa	Kiwi, maçã ou pera	255	61	0,6	0,0	14,7	13,7	1,1	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
<b>4ª Feira, Dia 19 de fevereiro</b>		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	224	54	0,7	0,1	9,7	1,9	2,0	0,2
Prato	Perna de peru assada com alecrim e massa lacinhos (1,3,6,10)	574	137	6,0	2,0	9,0	0,3	10,0	0,2
Dieta	Perna de peru assada simples com massa lacinhos (1,3,6,10)	532	127	5,0	1,0	10,0	0,3	11,0	0,2
Vegetariano	Massa à lavrador vegetariana (feijão encarnado, couve coração e cenoura) (1,3)	569	136	1,7	0,3	20,6	2,8	7,8	0,1
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	1,0	0,0
Sobremesa	Laranja, maçã ou pera	201	48	0,0	0,0	9,0	12,5	1,0	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
<b>5ª Feira, Dia 20 de fevereiro</b>		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa Juliana	212	51	1,6	0,2	7,6	2,0	1,5	0,1
Prato	Pescada de cebolada com arroz branco (4)	595	142	3,0	0,0	17,0	1,2	11,0	0,3
Dieta	Medalhões de pescada estufados simples com arroz branco (4)	644	154	1,6	0,2	20,2	0,0	14,2	0,2
Vegetariano	Seitan de cebolada com arroz branco (1,6)	569	136	2,7	0,4	17,5	1,4	8,6	0,3
Salada	Macedónia cozida (12)	289	69	11,0	3,0	1,0	3,1	0,0	0,3
Sobremesa	Pera, laranja ou maçã	184	44	0,0	0,0	9,0	12,5	1,0	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com queijo flamengo e sumo 100% fruta (1,7)	611	146	2,0	1,0	26,0	7,0	5,0	0,7
<b>6ª Feira, Dia 21 de fevereiro</b>		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiça	230	55	1,0	0,0	9,0	1,7	2,0	0,1
Prato	Omelete de cogumelos com arroz de cenoura (3)	548	131	5,5	1,2	14,0	0,8	6,1	0,4
Dieta	Bife de frango grelhado com batata assada	435	104	1,2	0,2	9,3	0,6	13,5	0,2
Vegetariano	Ervilhas guisadas com tomate, curgete, cenoura e batata aos cubos	770	184	2,0	0,0	27,0	1,8	11,0	0,1
Salada	Tomate, couve-roxa e milho	226	54	1,0	0,0	9,0	2,7	2,0	0,2
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 iogurte de aromas (1,7)	569	136	3,0	1,0	24,0	3,2	11,0	1,5

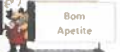
A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovo, <sup>4</sup>Leite, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Alérgico, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremço, <sup>14</sup>Melancol. 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



Berçários e Salas de 1 ano



2ª Feira, Dia 17 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 vitela	226	54	1,9	0,7	3,7	1,3	4,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de abóbora e alho francês	159	38	1,6	0,3	4,8	1,8	1,0	0,1
Prato	Almôndegas de vitela com arroz de cenoura (6,13)	758	181	12,0	5,0	10,0	0,6	8,0	0,6
Dieta	Almôndegas de vitela no forno simples com arroz de cenoura (6,13)	532	127	5,0	2,0	10,0	0,6	11,0	0,1
Vegetariano	Bolinhas de grão com arroz de cenoura (1,6,12,13)	1026	245	8,0	2,0	32,0	2,8	9,0	0,2
Hortícolas	Tomate, beterraba e milho	214	51	1,0	0,0	8,0	1,9	2,0	0,3
Sobremesa	Pêra	126	30	0,0	0,0	6,0	13,4	1,0	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)	531	126	3,3	0,7	18,6	7,8	5,0	0,1
3ª Feira, Dia 18 de fevereiro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de cenoura com coelho	226	54	1,9	0,7	3,7	1,3	4,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de cenoura e ervilhas	247	59	1,0	0,0	10,0	1,2	2,0	0,4
Prato	Bacalhau à brás (1,3,4,6,7,9,10)	314	75	1,0	0,0	8,0	2,1	9,0	0,2
Dieta	Paloco cozido com batata cozida e cenoura (4)	318	76	1,0	0,0	8,0	1,4	8,0	0,2
Vegetariano	Stroganoff de tofu com batata frita (6,8)	460	110	5,6	0,8	10,0	0,7	4,9	0,3
Hortícolas	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	1,0	0,0
Sobremesa	Maçã	339	81	1,0	0,0	18,0	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 pera (1, 6, 7)	521	123	2,5	0,9	20,1	7,5	4,1	0,1
4ª Feira, Dia 19 de fevereiro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de agrião com peru	214	51	1,2	0,3	3,2	1,3	4,3	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de agrião	224	54	0,7	0,1	9,7	1,9	2,0	0,2
Prato	Perna de peru assada com alecrim e massa lacinhos (1,3,6,10)	574	137	6,0	2,0	9,0	0,3	10,0	0,2
Dieta	Perna de peru assada simples com massa lacinhos (1,3,6,10)	532	127	5,0	1,0	10,0	0,3	11,0	0,2
Vegetariano	Massa à lavrador vegetariana (feijão encarnado, couve coração e cenoura) (1,3)	569	136	1,7	0,3	20,6	2,8	7,8	0,1
Hortícolas	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	1,0	0,0
Sobremesa	Banana	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)	logurte natural com flocos de aveia e fruta (1, 7)	592	141	3,3	1,3	22,4	11,7	4,7	0,1
5ª Feira, Dia 20 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 borrego	301	72	1,8	0,6	8,8	1,3	5,2	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa Juliana	212	51	1,6	0,2	7,6	2,0	1,5	0,1
Prato	Pescada de cebolada com arroz branco (4)	595	142	3,0	0,0	17,0	1,2	11,0	0,3
Dieta	Medalhões de pescada estufados simples com arroz branco (4)	644	154	1,6	0,2	20,2	0,0	14,2	0,2
Vegetariano	Seitan de cebolada com arroz branco (1,6)	569	136	2,7	0,4	17,5	1,4	8,6	0,3
Hortícolas	Macedónia cozida (12)	289	69	11,0	3,0	1,0	3,1	0,0	0,3
Sobremesa	Pêra	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 (1, 6, 7)	521	123	2,5	0,9	20,1	7,5	4,1	0,1
6ª Feira, Dia 21 de fevereiro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de nabiça com frango	180	43	1,1	0,3	3,9	1,5	5,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de nabiça	230	55	1,0	0,0	9,0	1,7	2,0	0,1
Prato	Omelete de cogumelos com arroz de cenoura (3)	548	131	5,5	1,2	14,0	0,8	6,1	0,4
Dieta	Bife de frango grelhado com batata assada	435	104	1,2	0,2	9,3	0,6	13,5	0,2
Vegetariano	Ervilhas guisadas com tomate, curgete, cenoura e batata aos cubos	770	184	2,0	0,0	27,0	1,8	11,0	0,1
Hortícolas	Tomate, couve-roxa e milho	226	54	1,0	0,0	9,0	2,7	2,0	0,2
Sobremesa	Maçã	126	30	0,0	0,0	6,0	13,4	1,0	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)	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

OTA: 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>Peixe, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Sopa, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Algo, <sup>10</sup>Morinda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dado de enofre e sulfato, <sup>13</sup>Tremço, <sup>14</sup>Alúmen. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.  
 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