



Creche, Pré-Escolar e CATL



| 2ª Feira, Dia 24 de março | | VE (Kj) | VE (Kcal) | Lípidos (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---------------------------|---|---------|-----------|-------------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa | Creme de cenoura e abóbora | 201 | 48 | 1,0 | 0,0 | 8,0 | 1,8 | 2,0 | 0,1 |
| Prato | Massinha de pescada (1, 3, 4) | 556 | 133 | 4,9 | 0,7 | 15,9 | 1,0 | 13,2 | 0,3 |
| Dieta | Massinha de pescada simples (1, 3, 4) | 712 | 170 | 3,0 | 1,0 | 19,0 | 1,3 | 16,0 | 0,3 |
| Vegetariano | Massinha de soja e legumes (brócolos, cenoura e cebola) no forno (1, 6, 12, 13) | 867 | 207 | 9,0 | 1,0 | 18,0 | 3,2 | 12,0 | 0,1 |
| Salada | Tomate, couve-roxa e milho | 226 | 54 | 1,0 | 0,0 | 9,0 | 2,7 | 2,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Maçã, tangerina ou pera | 268 | 64 | 1,0 | 0,0 | 13,0 | 13,4 | 0,0 | 0,0 |
| Lanche | Bolinha de mistura com creme de cacau e leite meio-gordo (1,7) | 579 | 138 | 3 | 1 | 23 | 5,1 | 5 | 0,4 |
| 3ª Feira, Dia 25 de março | | VE (Kj) | VE (Kcal) | Lípidos (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Sopa de couve lombarda e feijão manteiga | 381 | 91 | 1,0 | 0,0 | 20,0 | 1,3 | 7,0 | 0,1 |
| Prato | Jardineira de vitela | 473 | 113 | 4,0 | 1,0 | 10,0 | 1,2 | 8,0 | 0,1 |
| Dieta | Frango estufado simples com cenoura e batata cozida | 306 | 73 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 1,7 | 8,9 | 0,2 |
| Vegetariano | Jardineira de grão (6, 13) | 350 | 72 | 1,8 | 0,2 | 11,0 | 2,2 | 3,2 | 0,2 |
| Salada | Tomate, pepino e beterraba | 92 | 22 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 1,9 | 1,0 | 0,1 |
| 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 iogurte de aromas (1,7) | 569 | 136 | 3,0 | 1,0 | 24,0 | 3,2 | 11,0 | 1,5 |
| 4ª Feira, Dia 26 de março | | 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 | Empadão (arroz) de salmão (4) | 821 | 196 | 11,0 | 2,0 | 16,0 | 1,0 | 8,0 | 0,1 |
| Dieta | Salmão no forno com arroz branco (4) | 858 | 205 | 15,0 | 3,0 | 8,0 | 0,7 | 10,0 | 0,2 |
| Vegetariano | Empadão (arroz) de lentilhas e cenoura (1, 6, 8, 11) | 690 | 165 | 2,1 | 0,3 | 28,0 | 2,3 | 7,8 | 0,2 |
| Salada | Macedónia cozida (12) | 289 | 69 | 11,0 | 3,0 | 1,0 | 3,1 | 2,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Kiwi, maçã ou pera | 255 | 61 | 0,6 | 0,0 | 14,7 | 13,7 | 1,1 | 0,0 |
| Lanche | Bolinha de mistura com queijo flamengo e fruta (1,7) | 536 | 28 | 3,0 | 1,0 | 21,0 | 4,2 | 4,0 | 0,5 |
| 5ª Feira, Dia 27 de março | | VE (Kj) | VE (Kcal) | Lípidos (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Creme de couve-flor | 381 | 91 | 1,0 | 0,0 | 20,0 | 1,3 | 7,0 | 0,1 |
| Prato | Bifes de peru de cebolada com massinhas tricolor (1, 3) | 461 | 110 | 2,6 | 0,4 | 9,9 | 1,4 | 12,6 | 0,3 |
| Dieta | Bife de peru grelhado com massinhas tricolor (1, 3) | 502 | 120 | 3,0 | 1,0 | 8,0 | 1,0 | 14,0 | 0,2 |
| Vegetariano | Seitan de cebolada com massinhas tricolor (1, 3, 6) | 477 | 114 | 5,0 | 1,0 | 10,0 | 0,9 | 6,0 | 0,1 |
| Salada | Alface, tomate e cenoura ralada | 80 | 19 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 2,7 | 1,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Gelatina vegetal, kiwi ou laranja | 289 | 68 | 0,0 | 0,0 | 17,0 | 16,0 | 0,0 | 0,1 |
| 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 |
| 6ª Feira, Dia 28 de março | | VE (Kj) | VE (Kcal) | Lípidos (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Sopa de espinafres | 197 | 47 | 1,0 | 0,0 | 7,0 | 1,4 | 2,0 | 0,2 |
| Prato | Redfish no forno com batata cozida (4) | 517 | 124 | 6,0 | 1,0 | 11,0 | 0,8 | 7,0 | 0,3 |
| Dieta | Redfish assado simples com batata cozida (4) | 517 | 124 | 5,6 | 0,8 | 10,6 | 0,8 | 7,4 | 0,3 |
| Vegetariano | Assado de legumes, feijão-branco e batata (6, 12, 13) | 268 | 64 | 1,3 | 0,2 | 10,2 | 1,8 | 2,9 | 0,2 |
| Salada | Brócolos e couve-flor | 138 | 33 | 1,0 | 0,0 | 2,0 | 3,1 | 4,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Tangerina, pera ou maçã | 184 | 44 | 0,0 | 0,0 | 9,0 | 12,5 | 1,0 | 0,0 |
| Lanche | Bolinha de mistura com fiambre e iogurte de aromas (1,7) | 536 | 128 | 3 | 1 | 21 | 4,2 | 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, Alérgicos, Moluscos, Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

Berçários e Salas de 1 ano

| 2ª Feira, Dia 24 de março | | 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 cenoura e abóbora | 201 | 48 | 1,0 | 0,0 | 8,0 | 1,8 | 2,0 | 0,1 |
| Prato | Massinha de pescada (1, 3, 4) | 556 | 133 | 4,9 | 0,7 | 15,9 | 1,0 | 13,2 | 0,3 |
| Dieta | Massinha de pescada simples (1, 3, 4) | 712 | 170 | 3,0 | 1,0 | 19,0 | 1,3 | 16,0 | 0,3 |
| Vegetariano | Massinha de soja e legumes (brócolos, cenoura e cebola) no forno (1, 6, 12, 13) | 867 | 207 | 9,0 | 1,0 | 18,0 | 3,2 | 12,0 | 0,1 |
| Hortícolas | Tomate, couve-roxa e milho | 226 | 54 | 1,0 | 0,0 | 9,0 | 2,7 | 2,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Pêra | 197 | 47 | 0,0 | 0,0 | 9,0 | 13,4 | 0,0 | 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 25 de março | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lípidos (g) | AG Sat (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot (g) | Sal (g) |
| Sopa (berçário) | Creme de nabiça com peru | 209 | 50 | 1,5 | 0,3 | 4,0 | 1,3 | 6,0 | 0,0 |
| Sopa (salas 1 ano) | Sopa de couve lombarda e feijão manteiga | 381 | 91 | 1,0 | 0,0 | 20,0 | 1,3 | 7,0 | 0,1 |
| Prato | Jardineira de vitela | 473 | 113 | 4,0 | 1,0 | 10,0 | 1,2 | 8,0 | 0,1 |
| Dieta | Frango estufado simples com cenoura e batata cozida | 306 | 73 | 0,8 | 0,2 | 7,3 | 1,7 | 8,9 | 0,2 |
| Vegetariano | Jardineira de grão (6, 13) | 350 | 72 | 1,8 | 0,2 | 11,0 | 2,2 | 3,2 | 0,2 |
| Hortícolas | Tomate, pepino e beterraba | 92 | 22 | 0,0 | 0,0 | 3,0 | 1,9 | 1,0 | 0,1 |
| 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) | Iogurte natural com flocos de aveia e fruta (1, 7) | 592 | 141 | 3,3 | 1,3 | 22,4 | 11,7 | 4,7 | 0,1 |
| 4ª Feira, Dia 26 de março | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lípidos (g) | AG Sat (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot (g) | Sal (g) |
| Sopa (berçário) | Creme de curgete com coelho | 201 | 48 | 1,2 | 0,3 | 3,7 | 1,3 | 4,6 | 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 | Empadão (arroz) de salmão (4) | 821 | 196 | 11,0 | 2,0 | 16,0 | 1,0 | 8,0 | 0,1 |
| Dieta | Salmão no forno com arroz branco (4) | 858 | 205 | 15,0 | 3,0 | 8,0 | 0,7 | 10,0 | 0,2 |
| Vegetariano | Empadão (arroz) de lentilhas e cenoura (1, 6, 8, 11) | 690 | 165 | 2,1 | 0,3 | 28,0 | 2,3 | 7,8 | 0,2 |
| Hortícolas | Macedónia cozida (12) | 289 | 69 | 11,0 | 3,0 | 1,0 | 3,1 | 2,4 | 0,3 |
| 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) | Farinha láctea de pera (1, 6, 7) | 521 | 123 | 2,5 | 0,9 | 20,1 | 7,5 | 4,1 | 0,1 |
| 5ª Feira, Dia 27 de março | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lípidos (g) | AG Sat (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot (g) | Sal (g) |
| Sopa (berçário) | Creme de couve-flor com vitela | 268 | 64 | 1,6 | 0,5 | 7,6 | 2,2 | 4,5 | 0,0 |
| Sopa (salas 1 ano) | Creme de couve-flor | 381 | 91 | 1,0 | 0,0 | 20,0 | 1,3 | 7,0 | 0,1 |
| Prato | Bifes de peru de cebolada com massinhas tricolor (1, 3) | 461 | 110 | 2,6 | 0,4 | 9,9 | 1,4 | 12,6 | 0,3 |
| Dieta | Bife de peru grelhado com massinhas tricolor (1, 3) | 502 | 120 | 3,0 | 1,0 | 8,0 | 1,0 | 14,0 | 0,2 |
| Vegetariano | Seitan de cebolada com massinhas tricolor (1, 3, 6) | 477 | 114 | 5,0 | 1,0 | 10,0 | 0,9 | 6,0 | 0,1 |
| Hortícolas | Alface, tomate e cenoura ralada | 80 | 19 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 2,7 | 1,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Pêra | 197 | 47 | 0,0 | 0,0 | 9,0 | 13,4 | 0,0 | 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) | Iogurte 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 28 de março | | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lípidos (g) | AG Sat (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot (g) | Sal (g) |
| Sopa (berçário) | Creme de espinafres com borrego | 251 | 60 | 1,9 | 0,6 | 4,7 | 1,7 | 5,4 | 0,0 |
| Sopa (salas 1 ano) | Sopa de espinafres | 197 | 47 | 1,0 | 0,0 | 7,0 | 1,4 | 2,0 | 0,2 |
| Prato | Redfish no forno com batata cozida (4) | 517 | 124 | 6,0 | 1,0 | 11,0 | 0,8 | 7,0 | 0,3 |
| Dieta | Redfish assado simples com batata cozida (4) | 517 | 124 | 5,6 | 0,8 | 10,6 | 0,8 | 7,4 | 0,3 |
| Vegetariano | Assado de legumes, feijão-branco e batata (6, 12, 13) | 268 | 64 | 1,3 | 0,2 | 10,2 | 1,8 | 2,9 | 0,2 |
| Hortícolas | Brócolos e couve-flor | 138 | 33 | 1,0 | 0,0 | 2,0 | 3,1 | 4,0 | 0,0 |
| 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) | Iogurte natural com flocos de aveia e fruta (1, 7) | 587 | 139 | 3,0 | 1,3 | 22,6 | 11,0 | 5,0 | 0,1 |

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

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações.