



Creche, Pré-Escolar e CATL



2ª Feira, Dia 31 de março		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com alho-francês	159	38	1,6	0,3	4,8	1,8	1,0	0,1
Prato	Perninhas de frango assadas com arroz de cenoura	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	12,0	0,2
Dieta	Perninhas de frango assadas simples com arroz de cenoura	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	12,0	0,2
Vegetariano	Tofu no forno com abóbora e arroz de cenoura (6, 12, 13)	364	87	3,1	0,4	10,3	1,2	4,5	0,2
Salada	Alface, cenoura e beterraba	88	21	0,0	0,0	3,0	1,8	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 leite meio-gordo (1,7)	536	128	3,0	1,0	21,0	4,2	4,0	0,5
3ª Feira, Dia 1 de abril		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	Salada de atum com feijão-frade, batata e ovo (3, 4, 6, 13)	578	138	6,3	1,6	6,0	0,4	14,2	0,2
Dieta	Salada de atum com feijão-frade, batata e ovo (3, 4, 6, 13)	578	138	6,3	1,6	6,0	0,4	14,2	0,2
Vegetariano	Salada de batata, feijão-frade e legumes (cenoura e feijão-verde)	335	80	1,0	0,0	8,0	0,5	9,0	0,5
Salada	Tomate, pepino e cenoura ralada	91	22	0,0	0,0	3,0	3,4	1,0	0,0
Sobremesa	Maçã, tangerina ou pera	268	64	1,0	0,0	13,0	13,4	0,0	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com queijo flamengo e sumo 100% fruta (1,7)	611	146	2	1	26	7	5	0,7
4ª Feira, Dia 2 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e coentros	310	74	3,0	0,0	8,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Cubinhos de peru com cenoura, ervilhas e massa macarronete (1, 3, 6, 12, 13)	398	95	2,1	0,3	9,5	2,1	9,4	0,2
Dieta	Cubinhos de peru simples com massa macarronete (1, 3)	502	120	1,8	0,3	12,0	1,5	13,7	0,3
Vegetariano	Rancho vegetariano (massa macarronete, grão, couve-lombarda e cenoura) (1, 3, 6, 13)	352	84	2,1	0,3	12,3	2,6	3,7	0,2
Salada	Cenoura, couve-roxa e milho (12)	226	54	1,0	0,0	9,0	2,7	2,0	0,2
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
5ª Feira, Dia 3 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão com espinafres (6, 13)	276	66	1,0	0,0	10,0	2,1	3,0	0,2
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 no forno simples com arroz branco (4)	602	144	2,8	0,6	16,1	0,9	13,0	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	Tomate, cenoura e milho	214	51	1,0	0,0	9,0	1,9	1,0	0,2
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 creme e leite meio-gordo (1,7)	569	136	3,0	1,0	24,0	3,2	11,0	1,5
6ª Feira, Dia 4 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e lombarda	184	44	1,0	0,0	7,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca com batata frita e arroz branco	858	205	10,0	2,0	14,0	1,1	16,0	0,3
Dieta	Hambúrguer de frango com batata cozida	435	104	1,2	0,2	9,3	0,6	13,5	0,2
Vegetariano	Hambúrguer de feijão-preto com batata frita e arroz branco (1, 6, 12, 13)	1110	265	6,5	0,9	30,0	1,8	10,5	0,4
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	1,0	0,0
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>Frutas de casca rija, <sup>3</sup>Alho, <sup>4</sup>Mostarda, <sup>5</sup>Legumes de azeitão, <sup>6</sup>Doçado de enofre e sultanas, <sup>7</sup>Melancia, <sup>8</sup>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

