

Creche, Pré-Escolar e CATL

Bom Apetite

2ª Feira, Dia 14 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e espinafres	218	52	1,2	0,2	8,0	2,3	2,3	0,2
Prato	Peru assado com laranja e arroz de cenoura (12)	611	146	5,1	1,3	15,4	1,7	9,1	0,3
Dieta	Peru assado simples com laranja e arroz branco	820	196	5,9	1,7	21,5	1,2	13,4	0,2
Vegetariano	Tofu assado com laranja e arroz de cenoura (6, 12, 13)	444	106	3,7	0,5	12,3	1,7	5,6	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 tangerina	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 15 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com feijão-branco	380	91	1,0	0,0	14,0	2,0	4,0	0,1
Prato	Perca grelhada com batata cozida (4)	348	83	2,0	0,0	8,0	11,0	7,0	0,1
Dieta	Perca grelhada com batata cozida (4)	348	83	2,0	0,0	8,0	11,0	7,0	0,1
Vegetariano	Saladinha de grão, batata, brócolos, feijão-verde e cenoura	1416	338	8,1	1,1	49,9	6,8	15,3	0,3
Salada	Brócolos e couve-flor	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	4,0	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 marmelada e leite meio-gordo (1, 7)	579	138	3,0	1,0	23,0	5,1	5,0	0,4
4ª Feira, Dia 16 de abril		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	Esparguete à bolonhesa (1, 3)	1024	245	13,3	3,8	18,1	1,6	12,7	0,5
Dieta	Frango assado simples com massa tricolor (1, 3)	745	178	3,4	0,8	11,3	0,3	25,2	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete (1, 3, 8, 11)	711	170	7,1	1,0	16,0	4,2	10,3	0,4
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	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 iogurte de aromas (1,7)	569	136	3,0	1,0	24,0	3,2	11,0	1,5
5ª Feira, Dia 17 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês com cenoura e couve-flor	149	36	1,7	0,3	3,6	3,0	2,1	0,2
Prato	Salada de atum com feijão-frade, batata e ovo (3, 4, 6, 12, 13)	578	138	6,3	1,6	6,0	0,4	14,2	0,2
Dieta	Salada de pescada com feijão-frade, batata e ovo (3, 4, 6, 12, 13)	490	117	4,7	1,0	6,9	0,4	11,6	0,3
Vegetariano	Saladinha quente de batata, cenoura e feijão-frade (6, 12, 13)	879	210	2,0	1,0	33,0	1,0	12,0	0,1
Salada	Tomate, pepino e beterraba	92	22	0,0	0,0	3,0	1,9	1,0	0,1
Sobremesa	Banana, laranja ou maçã	435	104	0,0	0,0	22,0	13,4	2,0	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com queijo creme e fruta (1,7)	569	136	3,0	1,0	24,0	3,2	11,0	1,5
6ª Feira, Dia 18 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Dieta									
Vegetariano									
Salada									
Sobremesa									
Lanche									

FERIADO

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Crustáceos, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca ripa, ⁸Apoio, ⁹Tremoço. 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

Berçários e Salas de 1 ano



2ª Feira, Dia 14 de abril		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Crepe de couve-flor com peru	230	35	0,3	0,0	6,0	2,0	1,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de couve-flor e espinafres	218	52	1,2	0,2	8,0	2,3	2,3	0,2
Prato	Peru assado com laranja e arroz de cenoura (12)	611	146	5,1	1,3	15,4	1,7	9,1	0,3
Dieta	Peru assado simples com laranja e arroz branco	820	196	5,9	1,7	21,5	1,2	13,4	0,2
Vegetariano	Tofu assado com laranja e arroz de cenoura (6, 12, 13)	444	106	3,7	0,5	12,3	1,7	5,6	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 15 de abril		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Crepe de abóbora com borrego	301	72	1,8	0,6	8,8	1,3	5,2	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Crepe de abóbora com feijão-branco	380	91	1,0	0,0	14,0	2,0	4,0	0,1
Prato	Perca grelhada com batata cozida (4)	348	83	2,0	0,0	8,0	11,0	7,0	0,1
Dieta	Perca grelhada com batata cozida (4)	348	83	2,0	0,0	8,0	11,0	7,0	0,1
Vegetariano	Saladinha de grão, batata, brócolos, feijão-verde e cenoura	1416	338	8,1	1,1	49,9	6,8	15,3	0,3
Hortícolas	Brócolos e couve-flor	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	4,0	0,0
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 16 de abril		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Crepe de nabiça com vitela	301	72	2,0	0,7	8,4	1,9	4,9	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de nabiça	230	55	1,0	0,0	9,0	1,7	2,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (1, 3)	1024	245	13,3	3,8	18,1	1,6	12,7	0,5
Dieta	Frango assado simples com massa tricolor (1, 3)	745	178	3,4	0,8	11,3	0,3	25,2	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete (1, 3, 8, 11)	711	170	7,1	1,0	16,0	4,2	10,3	0,4
Hortícolas	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	1,0	0,0
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 17 de abril		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Crepe de alho-francês com frango	239	57	2,0	0,5	4,0	1,3	5,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Crepe de alho-francês com cenoura e couve-flor	149	36	1,7	0,3	3,6	3,0	2,1	0,2
Prato	Salada de pescada com feijão-frade e batata (4, 6, 12, 13)	490	117	4,7	1,0	6,9	0,4	11,6	0,3
Dieta	Salada de pescada com feijão-frade e batata (4, 6, 12, 13)	490	117	4,7	1,0	6,9	0,4	11,6	0,3
Vegetariano	Saladinha quente de batata, cenoura e feijão-frade (6, 12, 13)	879	210	2,0	1,0	33,0	1,0	12,0	0,1
Hortícolas	Tomate, pepino e beterraba	92	22	0,0	0,0	3,0	1,9	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)	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 18 de abril									
Sopa (berçário)									
Sopa (salas 1 ano)									
Prato									
Dieta									
Vegetariano									
Hortícolas									
Sobremesa									
Lanche (< 8 meses)									
Lanche (> 8 meses)									

FERIADO

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

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

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: *Cereais que contêm glúten, *Crustáceos, *Ovos, *Peixes, *Amendoim, *Soja, *Leite, *Fruto de casca (laranja), *Aipo, *Mostarda, *Sementes de sésamo, *Adoçante de enfeite e saltilho, *Tremço, *Molhosos, 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