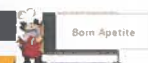


Creche, Pré-Escolar e CATL



2ª Feira, Dia 2 de junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	201	48	1,0	0,0	7,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Pizza de tomate, fiambre e queijo (1, 3, 4, 6, 7, 9, 12)	938	224	10,0	3,3	23,5	1,6	9,2	1,2
Dieta	Hambúrguer de vaca grelhado com batata assada	691	165	8,0	3,0	8,0	1,2	14,0	0,3
Vegetariano	Pizza vegetariana (tomate e queijo) (1, 3, 4, 6, 7, 10)	1006	239	8,2	4,4	27,0	2,9	13,6	1,2
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	1,0	0,0
Sobremesa	Pera, laranja ou maçã	197	47	0,0	0,0	9,0	13,4	0,0	0,0
Lanche	Bolo de iogurte e sumo 100% fruta (1, 3, 7)	813	193	6,1	0,9	31,4	19,3	2,9	0,2
3ª Feira, Dia 3 de junho		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	Frango assado com esparguete (1, 3, 12)	787	188	5,1	2,3	15,3	0,7	19,8	0,2
Dieta	Frango assado simples com esparguete (1, 3)	745	178	3,4	0,8	11,3	0,3	25,2	0,2
Vegetariano	Lentilhas estufadas com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3, 6, 8, 9, 11, 12)	632	151	2,4	0,3	23,3	2,8	8,3	0,2
Salada	Tomate, pepino e beterraba	92	22	0,0	0,0	3,0	1,9	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 fiambre e leite meio-gordo (1,7)	569	136	3,0	1,0	24,0	3,2	11,0	1,5
4ª Feira, Dia 4 de junho		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	Douradinhos no forno com salada russa (1, 4, 6, 12, 13)	488	116	4,4	0,5	13,0	2,1	5,4	0,4
Dieta	Perca cozida com batata cozida e cenoura (4)	331	79	1,7	0,2	8,1	1,4	7,7	0,2
Vegetariano	Salada russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) (12)	816	195	2,0	0,0	28,0	1,2	11,0	0,1
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	1,0	0,0
Sobremesa	Banana, maçã ou pera	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
5ª Feira, Dia 5 de junho		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	Vitela estufada com arroz de cenoura	628	150	6,0	2,0	12,0	1,3	10,0	0,2
Dieta	Peru estufado simples com arroz branco	569	136	1,5	0,3	17,7	0,9	12,5	0,2
Vegetariano	Estufadinho de feijão vermelho com arroz de cenoura (6, 12, 13)	628	195	3,0	0,0	29,0	1,2	9,0	0,1
Salada	Mistura de vegetais (brócolos, couve-flor, espinafres, cenoura e ervilhas) cozidos	124	34	0,3	0,1	3,8	2,8	2,6	0,1
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	28	3,0	1,0	21,0	4,2	4,0	0,5
6ª Feira, Dia 6 de junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	305	73	1,0	0,1	13,8	1,4	1,9	0,2
Prato	Pescada cozida com batata (4)	603	144	1,0	0,0	18,0	0,7	15,0	0,4
Dieta	Pescada cozida com batata (4)	410	98	2,2	0,3	9,3	0,6	10,0	0,3
Vegetariano	Empadão (batata) de soja e cenoura (6, 8)	448	107	4,5	0,6	9,9	2,6	6,6	0,2
Salada	Brócolos e couve-flor	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	4,0	0,0
Sobremesa	Pera, laranja ou maçã	197	47	0,0	0,0	9,0	13,4	0,0	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: Cereais que contêm glúten; ¹Crustáceos; ²Ovos; ³Peixes; ⁴Amendoins; ⁵Soja; ⁶Leite; ⁷Frutos de casca dura; ⁸Alho; ⁹Mostarda; ¹⁰Sementes de sésamo; ¹¹Trêmulo; ¹²Adoçante de enlatados e sucos; ¹³Moluscos. 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 2 de junho		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)	Caldo verde	201	48	1,0	0,0	7,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca grelhado com batata assada	691	165	8,0	3,0	8,0	1,2	14,0	0,3
Dieta	Hambúrguer de vaca grelhado com batata assada	691	165	8,0	3,0	8,0	1,2	14,0	0,3
Vegetariano	Hambúrguer de feijão-manteiga com batata assada (1, 12)	864	206	4,8	0,7	28,0	1,7	8,7	0,2
Hortícolas	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	1,0	0,0
Sobremesa	Banana, pera, maçã	268	64	1,0	0,0	13,0	13,4	0,0	0,0
Lanche (Berçários)	Iogurte natural com flocos de aveia e fruta (1, 7)	531	126	3,3	0,7	18,6	7,8	5,0	0,1
Lanche (Salas de 1 ano)	Bolo de banana e aveia e iogurte de aromas (3, 6, 7, 8, 11)	561	134	2,6	0,7	22,0	13,0	4,5	0,1
3ª Feira, Dia 3 de junho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de espinafres com salmão (4)	430	103	4,8	0,9	9,4	1,9	4,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de espinafres	197	47	1,0	0,0	7,0	1,4	2,0	0,2
Prato	Frango assado com esparguete (1, 3, 12)	787	188	5,1	2,3	15,3	0,7	19,8	0,2
Dieta	Frango assado simples com esparguete (1, 3)	745	178	3,4	0,8	11,3	0,3	25,2	0,2
Vegetariano	Lentilhas estufadas com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3, 6, 8, 9, 11, 12)	632	151	2,4	0,3	23,3	2,8	8,3	0,2
Hortícolas	Tomate, pepino e beterraba	92	22	0,0	0,0	3,0	1,9	1,0	0,1
Sobremesa	Pêra, banana, maçã	126	30	0,0	0,0	6,0	13,4	1,0	0,0
Lanche (Berçários)	Farinha láctea de pera (1, 6, 7)	521	123	2,5	0,9	20,1	7,5	4,1	0,1
Lanche (Salas de 1 ano)	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
4ª Feira, Dia 4 de junho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de abóbora com peru	180	43	1,2	0,3	5,5	1,3	3,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de abóbora com feijão-branco	380	91	1,0	0,0	14,0	2,0	4,0	0,1
Prato	Perca cozida com batata cozida e cenoura (4)	331	79	1,7	0,2	8,1	1,4	7,7	0,2
Dieta	Perca cozida com batata cozida e cenoura (4)	331	79	1,7	0,2	8,1	1,4	7,7	0,2
Vegetariano	Salada russa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) (12)	816	195	2,0	0,0	28,0	1,2	11,0	0,1
Hortícolas	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	1,0	0,0
Sobremesa	Maçã, pêra, banana	339	81	1,0	0,0	18,0	13,4	0,0	0,0
Lanche (Berçários)	Iogurte natural com flocos de aveia e fruta (1, 7)	531	126	3,3	0,7	18,6	7,8	5,0	0,1
Lanche (Salas de 1 ano)	Bolinha de mistura com manteiga e iogurte de aromas (1,7)	460	110	3,3	1,7	16,3	6,3	3,5	0,5
5ª Feira, Dia 5 de junho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de alho-francês com perca (4)	226	54	1,9	0,7	3,7	1,3	4,5	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	Vitela estufada com arroz de cenoura	628	150	6,0	2,0	12,0	1,3	10,0	0,2
Dieta	Peru estufado simples com arroz branco	569	136	1,5	0,3	17,7	0,9	12,5	0,2
Vegetariano	Estufadinho de feijão vermelho com arroz de cenoura (6, 12, 13)	628	195	3,0	0,0	29,0	1,2	9,0	0,1
Hortícolas	Mistura de vegetais (brócolos, couve-flor, espinafres, cenoura e ervilhas) cozidos	124	34	0,3	0,1	3,8	2,8	2,6	0,1
Sobremesa	Banana, pêra, maçã	268	64	1,0	0,0	13,0	13,4	0,0	0,0
Lanche (Berçários)	Farinha láctea de maçã (1, 6, 7)	587	139	3,0	1,3	22,6	11,0	5,0	0,1
Lanche (Salas de 1 ano)	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 6 de junho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de nabiça com vitela	301	72	2,0	0,7	8,4	1,9	4,9	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de ervilhas	305	73	1,0	0,1	13,8	1,4	1,9	0,2
Prato	Pescada cozida com batata (4)	603	144	1,0	0,0	18,0	0,7	15,0	0,4
Dieta	Pescada cozida com batata (4)	410	98	2,2	0,3	9,3	0,6	10,0	0,3
Vegetariano	Empadão (batata) de soja e cenoura (6, 8)	448	107	4,5	0,6	9,9	2,6	6,6	0,2
Hortícolas	Brócolos e couve-flor	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	4,0	0,0
Sobremesa	Pêra, banana, maçã	435	104	0,0	0,0	22,0	13,4	2,0	0,0
Lanche (Berçários)	Iogurte natural com flocos de aveia e fruta (1, 7)	531	126	3,3	0,7	18,6	7,8	5,0	0,1
Lanche (Salas de 1 ano)	Bolinha de mistura com manteiga e iogurte de aromas (1,7)	460	110	3,3	1,7	16,3	6,3	3,5	0,5

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição

A Nutricionista

Sylvia Daniela Simões (ASAL, SA) | CP 5935/2017

Sequência Numérica: Valores médios de 100 ou 100ml, calculadas a partir dos valores médios conhecidos dos nutrientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

g = Valor Energético. AG Sat. = Ácidos Gordos Saturados. HC = Hidratos de Carbono. Prot. = Proteínas

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações