

Creche, Pré-Escolar e CATL



| 2ª Feira, Dia 26 de maio |                                                                                       | VE<br>(Kj) | VE<br>(Kcal) | Lípidos<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------------|----------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa                     | Sopa de cenoura com couve lombarda                                                    | 197        | 47           | 1,0            | 0,0            | 8,0       | 1,9           | 2,0          | 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                    | Pescada cozida com arroz branco (4)                                                   | 603        | 144          | 1,0            | 0,0            | 18,0      | 0,7           | 15,0         | 0,4        |
| Vegetariano              | Tofu de cebolada com arroz branco (1, 6, 13)                                          | 356        | 85           | 3,6            | 0,5            | 7,9       | 1,0           | 5,1          | 0,2        |
| Salada                   | Couve-roxa, cenoura e beterraba                                                       | 109        | 26           | 0,0            | 0,0            | 4,0       | 1,6           | 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 creme de cacau e leite meio-gordo (1,7)                        | 579        | 138          | 3,0            | 1,0            | 23,0      | 5,1           | 5,0          | 0,4        |
| 3ª Feira, Dia 27 de maio |                                                                                       | VE<br>(Kj) | VE<br>(Kcal) | Lípidos<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa                     | Creme de brócolos com feijão-branco (6, 12, 13)                                       | 272        | 66           | 1,4            | 0,2            | 10,0      | 2,0           | 3,2          | 0,2        |
| Prato                    | Peru primavera com macarrão e cogumelos (1, 3, 12)                                    | 402        | 96           | 2,6            | 0,5            | 8,4       | 0,9           | 10,6         | 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              | Macarronete de soja e macedónia (1, 3, 6, 12)                                         | 754        | 180          | 6,0            | 1,0            | 18,0      | 3,5           | 10,0         | 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 iogurte de aromas (1,7)                             | 569        | 136          | 3,0            | 1,0            | 24,0      | 3,2           | 11,0         | 1,5        |
| 4ª Feira, Dia 28 de maio |                                                                                       | VE<br>(Kj) | VE<br>(Kcal) | Lípidos<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa                     | Sopa de peixe (4)                                                                     | 268        | 64           | 1,6            | 0,2            | 5,1       | 1,7           | 7,1          | 0,1        |
| Prato                    | Salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) com salmão (4, 6, 12, 13) | 641        | 153          | 4,0            | 1,0            | 17,0      | 1,3           | 11,0         | 0,1        |
| Dieta                    | Salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) com salmão (4, 6, 12, 13) | 641        | 153          | 4,0            | 1,0            | 17,0      | 1,3           | 11,0         | 0,1        |
| Vegetariano              | Salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) (12)                      | 816        | 195          | 2,0            | 0,0            | 28,0      | 1,2           | 11,0         | 0,1        |
| Salada                   | Tomate, beterraba e milho                                                             | 214        | 51           | 1,0            | 0,0            | 8,0       | 1,9           | 2,0          | 0,3        |
| 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        |
| 5ª Feira, Dia 29 de maio |                                                                                       | VE<br>(Kj) | VE<br>(Kcal) | Lípidos<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa                     |                                                                                       |            |              |                |                |           |               |              |            |
| Prato                    |                                                                                       |            |              |                |                |           |               |              |            |
| Dieta                    |                                                                                       |            |              |                |                |           |               |              |            |
| Vegetariano              |                                                                                       |            |              |                |                |           |               |              |            |
| Salada                   |                                                                                       |            |              |                |                |           |               |              |            |
| Sobremesa                |                                                                                       |            |              |                |                |           |               |              |            |
| Lanche                   |                                                                                       |            |              |                |                |           |               |              |            |
| 6ª Feira, Dia 30 de maio |                                                                                       | VE<br>(Kj) | VE<br>(Kcal) | Lípidos<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa                     | Sopa de curgete e cenoura                                                             | 209        | 50           | 1,0            | 0,0            | 9,0       | 1,4           | 2,0          | 0,1        |
| Prato                    | Salsichas frescas grelhadas com arroz de couve-coração                                | 774        | 185          | 8,0            | 2,2            | 20,4      | 1,1           | 7,1          | 0,3        |
| Dieta                    | Frango assado simples com arroz branco                                                | 779        | 186          | 2,0            | 0,0            | 22,0      | 1,5           | 19,0         | 0,3        |
| Vegetariano              | Salsichas vegetarianas (soja) grelhadas com arroz de couve-coração (6, 9)             | 791        | 189          | 8,5            | 1,2            | 20,6      | 1,3           | 7,0          | 0,4        |
| 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 manteiga e leite meio-gordo (1,7)                              | 536        | 128          | 3,0            | 1,0            | 21,0      | 4,2           | 4,0          | 0,5        |

FERIADO

Menu elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

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> peixes, <sup>5</sup> amendoins, <sup>6</sup> soja, <sup>7</sup> leite, <sup>8</sup> frutos de casca rija, <sup>9</sup> alérgico, <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> moluscos. 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 26 de maio |                                                                                       | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lípidos (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|--------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------|-----------|-------------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa (berçário)          | Creme de cenoura com borrego                                                          | 306     | 73        | 1,2         | 0,5         | 9,2    | 1,9        | 5,2       | 0,0     |
| Sopa (salas 1 ano)       | Sopa de cenoura com couve lombarda                                                    | 197     | 47        | 1,0         | 0,0         | 8,0    | 1,9        | 2,0       | 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                    | Pescada cozida com arroz branco (4)                                                   | 603     | 144       | 1,0         | 0,0         | 18,0   | 0,7        | 15,0      | 0,4     |
| Vegetariano              | Tofu de cebolada com arroz branco (1, 6, 13)                                          | 356     | 85        | 3,6         | 0,5         | 7,9    | 1,0        | 5,1       | 0,2     |
| Hortícolas               | Couve-roxa, cenoura e beterraba                                                       | 109     | 26        | 0,0         | 0,0         | 4,0    | 1,6        | 1,0       | 0,1     |
| Sobremesa                | Maçã                                                                                  | 339     | 81        | 1,0         | 0,0         | 18,0   | 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 iogurte natural com fruta (1,7)                     | 460     | 110       | 3,3         | 1,7         | 16,3   | 6,3        | 3,5       | 0,5     |
| 3ª Feira, Dia 27 de maio |                                                                                       | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lípidos (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa (berçário)          | Creme de brócolos com perca (4)                                                       | 223     | 53        | 0,8         | 0,1         | 7,0    | 1,7        | 4,3       | 0,0     |
| Sopa (salas 1 ano)       | Creme de brócolos com feijão-branco (6, 12, 13)                                       | 272     | 66        | 1,4         | 0,2         | 10,0   | 2,0        | 3,2       | 0,2     |
| Prato                    | Peru primavera com macarrão e cogumelos (1, 3, 12)                                    | 402     | 96        | 2,6         | 0,5         | 8,4    | 0,9        | 10,6      | 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              | Macarronete de soja e macedónia (1, 3, 6, 12)                                         | 754     | 180       | 6,0         | 1,0         | 18,0   | 3,5        | 10,0      | 0,1     |
| Hortícolas               | Alface, tomate e pepino                                                               | 80      | 19        | 0,0         | 0,0         | 2,0    | 1,9        | 1,0       | 0,0     |
| Sobremesa                | Pêra                                                                                  | 197     | 47        | 0,0         | 0,0         | 9,0    | 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 leite meio-gordo (1,7)                              | 536     | 128       | 3,0         | 1,0         | 21,0   | 4,2        | 4,0       | 0,5     |
| 4ª Feira, Dia 28 de maio |                                                                                       | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lípidos (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa (berçário)          | Creme de couve-flor com frango                                                        | 243     | 58        | 0,7         | 0,1         | 7,6    | 2,2        | 5,1       | 0,0     |
| Sopa (salas 1 ano)       | Sopa de peixe (4)                                                                     | 268     | 64        | 1,6         | 0,2         | 5,1    | 1,7        | 7,1       | 0,1     |
| Prato                    | Salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) com salmão (4, 6, 12, 13) | 641     | 153       | 4,0         | 1,0         | 17,0   | 1,3        | 11,0      | 0,1     |
| Dieta                    | Salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) com salmão (4, 6, 12, 13) | 641     | 153       | 4,0         | 1,0         | 17,0   | 1,3        | 11,0      | 0,1     |
| Vegetariano              | Salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) (12)                      | 816     | 195       | 2,0         | 0,0         | 28,0   | 1,2        | 11,0      | 0,1     |
| Hortícolas               | Tomate, beterraba e milho                                                             | 214     | 51        | 1,0         | 0,0         | 8,0    | 1,9        | 2,0       | 0,3     |
| Sobremesa                | Banana                                                                                | 268     | 64        | 1,0         | 0,0         | 13,0   | 13,4       | 0,0       | 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 iogurte natural com fruta (1,7)                     | 460     | 110       | 3,3         | 1,7         | 16,3   | 6,3        | 3,5       | 0,5     |
| 5ª Feira, Dia 29 de maio |                                                                                       |         |           |             |             |        |            |           |         |
| Sopa (berçário)          |                                                                                       |         |           |             |             |        |            |           |         |
| Sopa (salas 1 ano)       |                                                                                       |         |           |             |             |        |            |           |         |
| Prato                    |                                                                                       |         |           |             |             |        |            |           |         |
| Dieta                    |                                                                                       |         |           |             |             |        |            |           |         |
| Vegetariano              |                                                                                       |         |           |             |             |        |            |           |         |
| Hortícolas               |                                                                                       |         |           |             |             |        |            |           |         |
| Sobremesa                |                                                                                       |         |           |             |             |        |            |           |         |
| Lanche (Berçários)       |                                                                                       |         |           |             |             |        |            |           |         |
| Lanche (Salas de 1 ano)  |                                                                                       |         |           |             |             |        |            |           |         |
| 6ª Feira, Dia 30 de maio |                                                                                       | VE (KJ) | VE (Kcal) | Lípidos (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa (berçário)          | Creme de agrião com pescada (4)                                                       | 246     | 59        | 0,9         | 0,1         | 8,2    | 1,7        | 4,5       | 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                    | Frango assado com arroz de cenoura (12)                                               | 888     | 212       | 10,0        | 2,0         | 18,0   | 0,4        | 12,0      | 0,2     |
| Dieta                    | Frango assado simples com arroz branco                                                | 779     | 186       | 2,0         | 0,0         | 22,0   | 1,5        | 19,0      | 0,3     |
| 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               | 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 (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 leite meio-gordo (1,7)                              | 536     | 128       | 3,0         | 1,0         | 21,0   | 4,2        | 4,0       | 0,5     |

FERIADO

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

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

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações.

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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Cruzeiros, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Alérgenos, <sup>10</sup>Sementes de sésamo, <sup>11</sup>Temperos, <sup>12</sup>Adoçantes de origem natural, <sup>13</sup>Adoçantes de origem sintética, <sup>14</sup>Adoçantes de origem vegetal, <sup>15</sup>Adoçantes de origem animal, <sup>16</sup>Adoçantes de origem microbiana, <sup>17</sup>Adoçantes de origem mineral, <sup>18</sup>Adoçantes de origem química, <sup>19</sup>Adoçantes de origem natural e sintética, <sup>20</sup>Adoçantes de origem vegetal e animal, <sup>21</sup>Adoçantes de origem microbiana e mineral, <sup>22</sup>Adoçantes de origem química e natural, <sup>23</sup>Adoçantes de origem natural e sintética, <sup>24</sup>Adoçantes de origem vegetal e animal, <sup>25</sup>Adoçantes de origem microbiana e mineral, <sup>26</sup>Adoçantes de origem química e natural, <sup>27</sup>Adoçantes de origem natural e sintética, <sup>28</sup>Adoçantes de origem vegetal e animal, <sup>29</sup>Adoçantes de origem microbiana e mineral, <sup>30</sup>Adoçantes de origem química e natural, <sup>31</sup>Adoçantes de origem natural e sintética, <sup>32</sup>Adoçantes de origem vegetal e animal, <sup>33</sup>Adoçantes de origem microbiana e mineral, <sup>34</sup>Adoçantes de origem química e natural, <sup>35</sup>Adoçantes de origem natural e sintética, <sup>36</sup>Adoçantes de origem vegetal e animal, <sup>37</sup>Adoçantes de origem microbiana e mineral, <sup>38</sup>Adoçantes de origem química e natural, <sup>39</sup>Adoçantes de origem natural e sintética, <sup>40</sup>Adoçantes de origem vegetal e animal, <sup>41</sup>Adoçantes de origem microbiana e mineral, <sup>42</sup>Adoçantes de origem química e natural, <sup>43</sup>Adoçantes de origem natural e sintética, <sup>44</sup>Adoçantes de origem vegetal e animal, <sup>45</sup>Adoçantes de origem microbiana e mineral, <sup>46</sup>Adoçantes de origem química e natural, <sup>47</sup>Adoçantes de origem natural e sintética, <sup>48</sup>Adoçantes de origem vegetal e animal, <sup>49</sup>Adoçantes de origem microbiana e mineral, <sup>50</sup>Adoçantes de origem química e natural, <sup>51</sup>Adoçantes de origem natural e sintética, <sup>52</sup>Adoçantes de origem vegetal e animal, <sup>53</sup>Adoçantes de origem microbiana e mineral, <sup>54</sup>Adoçantes de origem química e natural, <sup>55</sup>Adoçantes de origem natural e sintética, <sup>56</sup>Adoçantes de origem vegetal e animal, <sup>57</sup>Adoçantes de origem microbiana e mineral, <sup>58</sup>Adoçantes de origem química e natural, <sup>59</sup>Adoçantes de origem natural e sintética, <sup>60</sup>Adoçantes de origem vegetal e animal, <sup>61</sup>Adoçantes de origem microbiana e mineral, <sup>62</sup>Adoçantes de origem química e natural, <sup>63</sup>Adoçantes de origem natural e sintética, <sup>64</sup>Adoçantes de origem vegetal e animal, <sup>65</sup>Adoçantes de origem microbiana e mineral, <sup>66</sup>Adoçantes de origem química e natural, <sup>67</sup>Adoçantes de origem natural e sintética, <sup>68</sup>Adoçantes de origem vegetal e animal, <sup>69</sup>Adoçantes de origem microbiana e mineral, <sup>70</sup>Adoçantes de origem química e natural, <sup>71</sup>Adoçantes de origem natural e sintética, <sup>72</sup>Adoçantes de origem vegetal e animal, <sup>73</sup>Adoçantes de origem microbiana e mineral, <sup>74</sup>Adoçantes de origem química e natural, <sup>75</sup>Adoçantes de origem natural e sintética, <sup>76</sup>Adoçantes de origem vegetal e animal, <sup>77</sup>Adoçantes de origem microbiana e mineral, <sup>78</sup>Adoçantes de origem química e natural, <sup>79</sup>Adoçantes de origem natural e sintética, <sup>80</sup>Adoçantes de origem vegetal e animal, <sup>81</sup>Adoçantes de origem microbiana e mineral, <sup>82</sup>Adoçantes de origem química e natural, <sup>83</sup>Adoçantes de origem natural e sintética, <sup>84</sup>Adoçantes de origem vegetal e animal, <sup>85</sup>Adoçantes de origem microbiana e mineral, <sup>86</sup>Adoçantes de origem química e natural, <sup>87</sup>Adoçantes de origem natural e sintética, <sup>88</sup>Adoçantes de origem vegetal e animal, <sup>89</sup>Adoçantes de origem microbiana e mineral, <sup>90</sup>Adoçantes de origem química e natural, <sup>91</sup>Adoçantes de origem natural e sintética, <sup>92</sup>Adoçantes de origem vegetal e animal, <sup>93</sup>Adoçantes de origem microbiana e mineral, <sup>94</sup>Adoçantes de origem química e natural, <sup>95</sup>Adoçantes de origem natural e sintética, <sup>96</sup>Adoçantes de origem vegetal e animal, <sup>97</sup>Adoçantes de origem microbiana e mineral, <sup>98</sup>Adoçantes de origem química e natural, <sup>99</sup>Adoçantes de origem natural e sintética, <sup>100</sup>Adoçantes de origem vegetal e animal.