



Creche, Pré-Escolar e CATL

2ª Feira, Dia 30 de junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	155	37	0,7	0,1	6,2	2,6	1,3	0,1
Prato	Pescada frita com arroz de feijão (1, 4)	715	171	8,9	1,1	15,0	0,3	7,9	0,1
Dieta	Pescada no forno simples com arroz branco (4)	543	130	4,3	0,6	14,0	0,1	8,4	0,2
Vegetariano	Tofu estufado com arroz de cenoura (6, 12, 13)	461	110	3,9	0,5	12,8	1,2	5,7	0,2
Salada	Beterraba, milho e pepino	75	18	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,1
Sobremesa	Gelado de baunilha e morango (7), melancia e maçã	707	170	6,4	5,8	24,0	22,0	2,7	0,2
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 julho		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	Hambúrguer de vaca com arroz de cenoura	668	160	7,5	3,0	14,0	0,9	8,3	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco	783	187	2,0	0,0	22,0	1,0	19,0	0,3
Vegetariano	Bolinhas de grão com arroz de cenoura (1, 6, 12, 13)	1026	245	8,0	2,0	32,0	2,8	9,0	0,2
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	Melão, pera ou maçã	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com queijo flamengo e iogurte de aromas (1,7)	569	136	1,0	1,0	24,0	4,2	6,0	0,7
4ª Feira, Dia 2 de julho		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	Salmão com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 4)	816	195	12,4	2,3	11,1	1,4	9,1	0,2
Dieta	Redfish no forno simples com massinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	518	124	3,0	0,5	13,0	0,8	11,0	0,2
Vegetariano	Seitan com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 6)	544	130	3,1	0,5	16,2	1,9	9,0	0,2
Salada	Tomate, pepino e beterraba	92	22	0,0	0,0	3,0	1,9	1,0	0,1
Sobremesa	Pêssego, laranja e banana	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	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
5ª Feira, Dia 3 de julho		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	Lombo de porco assado com arroz branco e feijão-preto (6, 12, 13)	930	220	5,3	1,2	27,1	0,7	15,5	0,2
Dieta	Frango assado simples com arroz branco	779	186	2,0	0,0	22,0	1,5	19,0	0,3
Vegetariano	Feijão-preto estufado com espinafres, cenoura e arroz branco (6, 12, 13)	711	170	2,0	0,3	26,7	2,5	8,8	0,2
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	1,0	0,0
Sobremesa	Gelado de baunilha e chocolate (7), ameixa e pera	818	197	8,4	7,6	26,0	23,0	2,9	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 4 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho e feijão-manteiga	427	102	1,0	0,0	16,0	2,0	5,0	0,1
Prato	Calamares com salada de batata, cenoura e feijão-frade (1, 2, 4, 14)	480	115	4,7	0,7	8,1	1,1	9,2	0,3
Dieta	Perca grelhada com salada de batata, cenoura e feijão-frade (4, 6, 12, 13)	431	103	2,9	0,4	9,7	1,3	8,6	0,2
Vegetariano	Saladinha de batata, cenoura e feijão-frade (6, 12, 13)	879	210	2,0	1,0	33,0	1,0	12,0	0,1
Salada	Brócolos e couve-flor	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	4,0	0,0
Sobremesa	Melancia, maçã ou pera	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

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 lisa, Alho, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfatos, 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 30 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 frango	256	61	0,8	0,2	7,6	2,0	5,1	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de curgete	155	37	0,7	0,1	6,2	2,6	1,3	0,1
Prato	Pescada no forno simples com arroz branco (4)	543	130	4,3	0,6	14,0	0,1	8,4	0,2
Dieta	Pescada no forno simples com arroz branco (4)	543	130	4,3	0,6	14,0	0,1	8,4	0,2
Vegetariano	Tofu estufado com arroz de cenoura (6, 12, 13)	461	110	3,9	0,5	12,8	1,2	5,7	0,2
Hortícolas	Beterraba, milho e pepino	75	18	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,1
Sobremesa	Maçã, pêra, banana	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 leite meio-gordo (1,7)	536	128	3,0	1,0	21,0	4,2	4,0	0,5
3ª Feira, Dia 1 de julho		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)	Sopa de couve-flor e espinafres	218	52	1,2	0,2	8,0	2,3	2,3	0,2
Prato	Hambúrguer de vaca com arroz de cenoura	668	160	7,5	3,0	14,0	0,9	8,3	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco	783	187	2,0	0,0	22,0	1,0	19,0	0,3
Vegetariano	Bolinhas de grão com arroz de cenoura (1, 6, 12, 13)	1026	245	8,0	2,0	32,0	2,8	9,0	0,2
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	Pêra, banana, maçã	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 iogurte de aromas (1,7)	569	136	3,0	1,0	24,0	3,2	11,0	1,5
4ª Feira, Dia 2 de julho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de abóbora com coelho	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	Salmão com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 4)	816	195	12,4	2,3	11,1	1,4	9,1	0,2
Dieta	Redfish no forno simples com massinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	518	124	3,0	0,5	13,0	0,8	11,0	0,2
Vegetariano	Seitan com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 6)	544	130	3,1	0,5	16,2	1,9	9,0	0,2
Hortícolas	Tomate, pepino e beterraba	92	22	0,0	0,0	3,0	1,9	1,0	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 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
5ª Feira, Dia 3 de julho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de feijão-verde com pescada (4)	230	35	0,3	0,0	6,0	2,0	1,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de feijão-verde	239	57	1,0	0,0	10,0	1,8	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	Feijão-preto estufado com espinafres, cenoura e arroz branco (6, 12, 13)	711	170	2,0	0,3	26,7	2,5	8,8	0,2
Hortícolas	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	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)	569	136	3,0	1,0	24,0	3,2	11,0	1,5
6ª Feira, Dia 4 de julho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de repolho com peru	405	97	4,5	0,8	8,9	1,7	4,3	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de repolho e feijão-manteiga	427	102	1,0	0,0	16,0	2,0	5,0	0,1
Prato	Perca grelhada com salada de batata, cenoura e feijão-frade (4, 6, 12, 13)	431	103	2,9	0,4	9,7	1,3	8,6	0,2
Dieta	Perca grelhada com salada de batata, cenoura e feijão-frade (4, 6, 12, 13)	431	103	2,9	0,4	9,7	1,3	8,6	0,2
Vegetariano	Saladinha de batata, cenoura e feijão-frade (6, 12, 13)	879	210	2,0	1,0	33,0	1,0	12,0	0,1
Hortícolas	Brócolos e couve-flor	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	4,0	0,0
Sobremesa	Pêra, banana, 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

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

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

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, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Manteiga de enzima e sulfatos, Marmelo, Mieloscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos não comprometem refeições.

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