



Creche, Pré-Escolar e CATL



2ª Feira, Dia 9 de junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e alho-francês	218	52	1,0	0,0	9,0	2,0	2,0	0,1
Prato	Peru assado com laranja e massinhas tricolor (1, 3, 6, 13)	749	179	5,0	1,0	14,0	1,0	14,0	0,2
Dieta	Peru assado simples com laranja e massinhas tricolor (1, 3)	502	120	3,0	1,0	8,0	1,0	14,0	0,2
Vegetariano	Seitan assado com laranja e massinhas tricolor (1, 3, 6)	502	120	3,0	1,0	8,0	1,0	14,0	0,2
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	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 marmelada e leite meio-gordo (1, 7)	579	138	3,0	1,0	23,0	5,1	5,0	0,4
3ª Feira, Dia 10 de junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	FERIADO								
Prato									
Dieta									
Vegetariano									
Salada									
Sobremesa									
Lanche									
4ª Feira, Dia 11 de junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	214	51	1,0	0,0	8,0	1,5	2,0	0,1
Prato	Salmão grelhado com arroz de espinafres (4)	662	158	9,4	1,7	11,0	0,3	6,8	0,1
Dieta	Salmão grelhado com arroz de espinafres (4)	662	158	9,4	1,7	11,0	0,3	6,8	0,1
Vegetariano	Estufadinho de feijão-branco com arroz de espinafres (6, 12, 13)	816	195	3,0	0,0	29,0	1,3	9,0	0,1
Salada	Brócolos e couve-flor	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	4,0	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 queijo creme e fruta (1,7)	569	136	3,0	1,0	24,0	3,2	11,0	1,5
5ª Feira, Dia 12 de junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor	230	55	1,0	0,0	9,0	1,4	2,0	0,1
Prato	Carne de porco estufada com cenoura e batata aos cubos (12)	461	110	4,4	1,0	7,7	1,0	9,5	0,1
Dieta	Frango estufado simples com cenoura e batata cozida	306	73	0,8	0,2	7,3	1,7	8,9	0,2
Vegetariano	Ervilhas guisadas com tomate, curgete, cenoura e batata aos cubos (6, 12, 13)	770	184	2,0	0,0	27,0	1,8	11,0	0,1
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	1,0	0,0
Sobremesa	Maçã, banana ou pera	268	64	1,0	0,0	13,0	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
6ª Feira, Dia 13 de junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de nabiça e feijão-branco	255	61	1,0	0,0	9,0	1,8	3,0	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete (4)	657	157	5,0	1,0	12,0	1,1	14,0	0,1
Dieta	Filetes de pescada estufados simples com massinha de cotovelinhos (4)	569	136	1,7	0,3	16,3	1,0	13,5	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete (1, 3, 6, 12, 13)	1061	525	6,6	1,2	33,6	2,5	12,0	0,4
Salada	Tomate, beterraba e milho	214	51	1,0	0,0	8,0	1,9	2,0	0,3
Sobremesa	Pera, laranja ou maçã	197	47	0,0	0,0	9,0	13,4	0,0	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

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 rijas, Alho, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Trêmço. 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 9 de Junho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Crema de cenoura com pescada (4)	308	73	1,1	0,2	10,0	2,0	4,8	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de cenoura e alho-francês	218	52	1,0	0,0	9,0	2,0	2,0	0,1
Prato	Peru assado com laranja e massinhas tricolor (1, 3, 6, 13)	749	179	5,0	1,0	14,0	1,0	14,0	0,2
Dieta	Peru assado simples com laranja e massinhas tricolor (1, 3)	502	120	3,0	1,0	8,0	1,0	14,0	0,2
Vegetariano	Seitan assado com laranja e massinhas tricolor (1, 3, 6)	502	120	3,0	1,0	8,0	1,0	14,0	0,2
Hortícolas	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	1,0	0,0
Sobremesa	Banana, pêra, maçã	435	104	0,0	0,0	22,0	13,4	2,0	0,0
Lanche (Berçários)	Farinha láctea aveia e frutos variados (1, 6, 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
3ª Feira, Dia 10 de Junho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)									
Sopa (salas 1 ano)									
Prato									
Dieta									
Vegetariano									
Hortícolas									
Sobremesa									
Lanche (Berçários)									
Lanche (Salas de 1 ano)									
FERIADO									
4ª Feira, Dia 11 de Junho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Crema de brócolos com borrego	309	74	1,6	0,4	8,6	1,6	5,4	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Crema de brócolos	214	51	1,0	0,0	8,0	1,5	2,0	0,1
Prato	Salmão grelhado com arroz de espinafres (4)	662	158	9,4	1,7	11,0	0,3	6,8	0,1
Dieta	Salmão grelhado com arroz de espinafres (4)	662	158	9,4	1,7	11,0	0,3	6,8	0,1
Vegetariano	Estufadinho de feijão-branco com arroz de espinafres (6, 12, 13)	816	195	3,0	0,0	29,0	1,3	9,0	0,1
Hortícolas	Brócolos e couve-flor	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	4,0	0,0
Sobremesa	Maçã, pêra, banana	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
5ª Feira, Dia 12 de Junho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Crema de couve-flor com perca (4)	191	46	0,6	0,1	6,3	1,7	3,1	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de couve-flor	230	55	1,0	0,0	9,0	1,4	2,0	0,1
Prato	Frango estufado com cenoura e batata cozida	438	105	3,3	0,5	10,0	2,1	7,6	0,2
Dieta	Frango estufado simples com cenoura e batata cozida	306	73	0,8	0,2	7,3	1,7	8,9	0,2
Vegetariano	Ervilhas guisadas com tomate, curgete, cenoura e batata aos cubos (6, 12, 13)	770	184	2,0	0,0	27,0	1,8	11,0	0,1
Hortícolas	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	1,0	0,0
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
6ª Feira, Dia 13 de Junho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Crema de repolho com frango	234	56	0,7	0,1	7,2	1,0	5,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Crema de nabiça e feijão-branco	255	61	1,0	0,0	9,0	1,8	3,0	0,1
Prato	Filetes de pescada estufados com tomate e massinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	1063	254	7,3	1,1	23,7	2,9	22,9	0,4
Dieta	Filetes de pescada estufados simples com massinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	569	136	1,7	0,3	16,3	1,0	13,5	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete (1, 3, 6, 12, 13)	1061	525	6,6	1,2	33,6	2,5	12,0	0,4
Hortícolas	Tomate, beterraba e milho	214	51	1,0	0,0	8,0	1,9	2,0	0,3
Sobremesa	Maçã, pêra, banana	268	64	1,0	0,0	13,0	13,4	0,0	0,0
Lanche (Berçários)	Farinha láctea (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

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

Silvia Daniela Simões (ASAL, SA) | CP 5935/1

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.

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