

Creche, Pré-Escolar e CATL

2ª Feira, Dia 23 de junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas (6, 12, 13)	241	57	1,8	0,3	7,3	2,5	2,9	0,2
Prato	Salada de peru com cenoura, ervilhas e massa macarronete (1, 3, 6, 12, 13)	495	118	3,4	0,6	10,0	2,0	11,0	0,1
Dieta	Bife de peru grelhado com massa macarronete (1, 3)	745	178	2,0	0,0	19,0	0,7	21,0	0,3
Vegetariano	Seitan de cebolada com massa penne (1, 3, 6)	477	114	5,0	1,0	10,0	0,9	6,0	0,1
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	1,0	0,0
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 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 24 de junho		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, feijão-frade, batata e cenoura (4, 6, 12, 13)	481	115	3,3	0,6	9,9	1,6	11,0	0,2
Dieta	Salada de perca, feijão-frade, batata e cenoura (4, 6, 12, 13)	467	112	3,2	0,5	11,0	1,5	9,0	0,2
Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura e curgete (6, 12, 13)	427	102	2,0	0,0	14,0	1,7	5,0	0,3
Salada	Tomate, couve-roxa e milho	226	54	1,0	0,0	9,0	2,7	2,0	0,2
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 iogurte de aromas (1,7)	569	136	3,0	1,0	24,0	3,2	11,0	1,5
4ª Feira, Dia 25 de junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa Primavera (6, 12, 13)	172	41	0,9	0,2	6,3	2,0	2,1	0,1
Prato	Chilli de vitela com arroz branco (6, 12, 13)	532	127	4,2	1,4	12,8	1,5	9,1	0,2
Dieta	Peru estufado simples com arroz branco	569	136	1,5	0,3	17,7	0,9	12,5	0,2
Vegetariano	Chili vegetariano (soja) com arroz branco (1, 6, 8, 11)	486	116	4,0	0,5	13,2	2,9	6,5	0,2
Salada	Tomate, beterraba e milho	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 creme e fruta (1,7)	569	136	3,0	1,0	24,0	3,2	11,0	1,5
5ª Feira, Dia 26 de junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	251	60	1,0	0,0	10,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Salada de bacalhau, batata, grão e cenoura (4, 12)	523	125	2,0	0,0	12,0	1,6	12,0	1,2
Dieta	Salada de pescada, batata, grão e cenoura (4, 6, 13)	414	99	2,1	0,3	11,2	1,7	8,4	0,2
Vegetariano	Salada de batata, grão e cenoura (12)	909	217	6,0	1,0	30,0	1,7	9,0	0,1
Salada	Brócolos e couve-flor	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	4,0	0,0
Sobremesa	Nectarina, laranja ou banana	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	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 27 de junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiça e grão	276	66	1,0	0,0	10,0	1,4	3,0	0,2
Prato	Frango assado com batata frita e arroz branco (12)	784	187	10,0	1,8	16,0	0,4	7,6	0,2
Dieta	Frango assado simples com arroz branco	779	186	2,0	0,0	22,0	1,5	19,0	0,3
Vegetariano	Migas de feijão-frade e couve (1, 3, 6, 12, 13)	846	202	3,0	1,0	30,0	1,2	10,0	0,2
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	214	51	1,0	0,0	8,0	1,9	2,0	0,3
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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amêndoas, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Ácido de enofre e sulfato, ¹³Tramoaço. 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 23 de junho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sopa (berçário)	Crema de cenoura com perca (4)	201	48	1,4	0,3	4,5	1,3	4,7
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de cenoura e ervilhas (6, 12, 13)	241	57	1,8	0,3	7,3	2,5	2,9
Prato	Salada de peru com cenoura, ervilhas e massa macarronete (1, 3, 6, 12, 13)	495	118	3,4	0,6	10,0	2,0	11,0
Dieta	Bife de peru grelhado com massa macarronete (1, 3)	745	178	2,0	0,0	19,0	0,7	21,0
Vegetariano	Seitan de cebolada com massa penne (1, 3, 6)	477	114	5,0	1,0	10,0	0,9	6,0
Hortícolas	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	1,0
Sobremesa	Maçã, pêra, banana	339	81	1,0	0,0	18,0	13,4	0,0
Lanche (Berçários)	Farinha láctea de maçã (1, 6, 7)	587	139	3,0	1,3	22,6	11,0	5,0
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
3ª Feira, Dia 24 de junho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sopa (berçário)	Crema de alho-francês com vitela	226	54	1,9	0,7	3,7	1,3	4,5
Sopa (salas 1 ano)	Crema de alho-francês com cenoura e couve-flor	149	36	1,7	0,3	3,6	3,0	2,1
Prato	Salada de perca, feijão-frade, batata e cenoura (4, 6, 12, 13)	467	112	3,2	0,5	11,0	1,5	9,0
Dieta	Salada de perca, feijão-frade, batata e cenoura (4, 6, 12, 13)	467	112	3,2	0,5	11,0	1,5	9,0
Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura e curgete (6, 12, 13)	427	102	2,0	0,0	14,0	1,7	5,0
Hortícolas	Tomate, couve-rosa e milho	226	54	1,0	0,0	9,0	2,7	2,0
Sobremesa	Pêra, banana, maçã	197	47	0,0	0,0	9,0	13,4	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
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
4ª Feira, Dia 25 de junho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sopa (berçário)	Crema de espinafres com pescada (4)	290	69	1,0	0,1	9,4	1,9	4,6
Sopa (salas 1 ano)	Sopa Primavera (6, 12, 13)	172	41	0,9	0,2	6,3	2,0	2,1
Prato	Chilli de vitela com arroz branco (6, 12, 13)	532	127	4,2	1,4	12,8	1,5	9,1
Dieta	Peru estufado simples com arroz branco	569	136	1,5	0,3	17,7	0,9	12,5
Vegetariano	Chili vegetariano (soja) com arroz branco (1, 6, 8, 11)	486	116	4,0	0,5	13,2	2,9	6,5
Hortícolas	Tomate, beterraba e milho	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	1,0
Sobremesa	Banana, pêra, maçã	268	64	1,0	0,0	13,0	13,4	0,0
Lanche (Berçários)	Farinha láctea de pera (1, 6, 7)	521	123	2,5	0,9	20,1	7,5	4,1
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
5ª Feira, Dia 26 de junho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sopa (berçário)	Crema de couve-flor com borrego	251	60	1,2	0,4	7,7	2,3	4,5
Sopa (salas 1 ano)	Crema de legumes	251	60	1,0	0,0	10,0	1,8	2,0
Prato	Salada de pescada, batata, grão e cenoura (4, 6, 13)	414	99	2,1	0,3	11,2	1,7	8,4
Dieta	Salada de pescada, batata, grão e cenoura (4, 6, 13)	414	99	2,1	0,3	11,2	1,7	8,4
Vegetariano	Salada de batata, grão e cenoura (12)	909	217	6,0	1,0	30,0	1,7	9,0
Hortícolas	Brócolos e couve-flor	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	4,0
Sobremesa	Maçã, pêra, banana	339	81	1,0	0,0	18,0	13,4	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
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
6ª Feira, Dia 27 de junho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sopa (berçário)	Crema de nabiça com salmão (4)	405	97	4,5	0,8	8,9	1,7	4,3
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de nabiça e grão	276	66	1,0	0,0	10,0	1,4	3,0
Prato	Frango assado com arroz branco (12)	864	206	11,0	2,2	16,0	0,1	10,0
Dieta	Frango assado simples com arroz branco	779	186	2,0	0,0	22,0	1,5	19,0
Vegetariano	Migas de feijão-frade e couve (1, 3, 6, 12, 13)	846	202	3,0	1,0	30,0	1,2	10,0
Hortícolas	Alface, tomate e cenoura ralada	214	51	1,0	0,0	8,0	1,9	2,0
Sobremesa	Pêra, banana, maçã	339	81	1,0	0,0	18,0	13,4	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
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

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

Silvia Daniela Simões (ASAI, SA) | CP 5935/N

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