

Creche, Pré-Escolar e CATL

2ª Feira, Dia 14 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete e cenoura	209	50	1,0	0,0	9,0	1,4	2,0	0,1
Prato	Perca no forno com arroz de tomate (4)	602	144	2,8	0,6	16,1	0,9	13,0	0,2
Dieta	Perca no forno simples com arroz de tomate (4)	487	116	3,8	0,6	13,0	0,5	7,7	0,1
Vegetariano	Arroz maladrinho de tomate com ervilhas e cenoura (6, 12, 13)	310	74	1,5	0,2	11,2	2,2	3,6	0,3
Salada	Brócolos e couve-flor	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	4,0	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 leite meio-gordo (1,7)	536	128	3,0	1,0	21,0	4,2	4,0	0,5
3ª Feira, Dia 15 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de espinafres e grão	356	85	2,0	0,0	13,0	2,0	3,0	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	Grão-de-bico estufado com esparguete (6, 12, 13)	1096	262	5,9	0,8	38,0	3,3	10,0	0,2
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	1,0	0,0
Sobremesa	Ameixa, laranja ou banana	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com fiambre e iogurte de aromas (1,7)	536	128	3,0	1,0	21,0	4,2	4,0	0,5
4ª Feira, Dia 16 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa à Lavrador (1, 3)	218	52	1,0	0,0	9,0	2,0	2,0	0,1
Prato	Salmão no forno com arroz de espinafres (4)	1038	248	14,7	2,6	18,4	0,2	10,1	0,4
Dieta	Salmão no forno com arroz de espinafres (4)	1038	248	14,7	2,6	18,4	0,2	10,1	0,4
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	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 manteiga e leite meio-gordo (1,7)	536	128	3,0	1,0	21,0	4,2	4,0	0,5
5ª Feira, Dia 17 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e lombarda	184	44	1,0	0,0	7,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Jardineira de vitela	473	113	4,0	1,0	10,0	1,2	8,0	0,1
Dieta	Peru estufado simples com batata cozida	502	120	3,0	1,0	8,0	1,0	14,0	0,2
Vegetariano	Jardineira de tofu (6, 12, 13)	465	111	4,0	1,0	12,0	0,3	7,0	0,1
Salada	Couve-roxa, cenoura e beterraba	109	26	0,0	0,0	4,0	1,6	1,0	0,1
Sobremesa	Melancia, maçã ou pera	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
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 18 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Crema de brócolos	214	51	1,0	0,0	8,0	1,5	2,0	0,1
Prato	Massinha de pescada (1, 3, 4)	556	133	4,9	0,7	15,9	1,0	13,2	0,3
Dieta	Massinha de pescada simples (1, 3, 4)	712	170	3,0	1,0	19,0	1,3	16,0	0,3
Vegetariano	Massinha de soja e legumes no forno (brócolos, cenoura e cebola) (1, 6, 12, 13)	867	207	9,0	1,0	18,0	3,2	12,0	0,1
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	1,0	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 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

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: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoim, Sopa, Leite, Frutos de casca rígida, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfato, Trêmulo, Melucos. 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 14 de julho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Crema de curgete com coelho	201	48	1,2	0,3	3,7	1,3	4,6	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	Perca no forno com arroz de tomate (4)	602	144	2,8	0,6	16,1	0,9	13,0	0,2
Dieta	Perca no forno simples com arroz de tomate (4)	487	116	3,8	0,6	13,0	0,5	7,7	0,1
Vegetariano	Arroz maladrinho de tomate com ervilhas e cenoura (6, 12, 13)	310	74	1,5	0,2	11,2	2,2	3,6	0,3
Hortícolas	Brócolos e couve-flor	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	4,0	0,0
Sobremesa	Banana, pêra, 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 leite meio-gordo (1,7)	536	128	3,0	1,0	21,0	4,2	4,0	0,5
3ª Feira, Dia 15 de julho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Crema de espinafres com perca (4)	294	70	1,1	0,2	9,4	1,9	4,8	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Crema de espinafres e grão	356	85	2,0	0,0	13,0	2,0	3,0	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	Grão-de-bico estufado com esparguete (6, 12, 13)	1096	262	5,9	0,8	38,0	3,3	10,0	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 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 de aromas (1,7)	569	136	3,0	1,0	24,0	3,2	11,0	1,5
4ª Feira, Dia 16 de julho		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)	Sopa à Lavrador (1, 3)	218	52	1,0	0,0	9,0	2,0	2,0	0,1
Prato	Salmão no forno com arroz de espinafres (4)	1038	248	14,7	2,6	18,4	0,2	10,1	0,4
Dieta	Salmão no forno com arroz de espinafres (4)	1038	248	14,7	2,6	18,4	0,2	10,1	0,4
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	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	Maçã, pêra, banana	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)	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 17 de julho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Crema de abóbora com pescada (4)	306	73	1,2	0,2	10,0	1,3	5,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de abóbora e lombarda	184	44	1,0	0,0	7,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Jardineira de vitela	473	113	4,0	1,0	10,0	1,2	8,0	0,1
Dieta	Peru estufado simples com batata cozida	502	120	3,0	1,0	8,0	1,0	14,0	0,2
Vegetariano	Jardineira de tofu (6, 12, 13)	465	111	4,0	1,0	12,0	0,3	7,0	0,1
Hortícolas	Couve-roxa, cenoura e beterraba	109	26	0,0	0,0	4,0	1,6	1,0	0,1
Sobremesa	Pêra, banana, maçã	197	47	0,0	0,0	9,0	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 de aromas (1,7)	569	136	3,0	1,0	24,0	3,2	11,0	1,5
6ª Feira, Dia 18 de julho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Crema de brócolos com peru	209	50	1,5	0,3	4,0	1,3	6,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Crema de brócolos	214	51	1,0	0,0	8,0	1,5	2,0	0,1
Prato	Massinha de pescada (1, 3, 4)	556	133	4,9	0,7	15,9	1,0	13,2	0,3
Dieta	Massinha de pescada simples (1, 3, 4)	712	170	3,0	1,0	19,0	1,3	16,0	0,3
Vegetariano	Massinha de soja e legumes no forno (brócolos, cenoura e cebola) (1, 6, 12, 13)	867	207	9,0	1,0	18,0	3,2	12,0	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	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)	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: 593551

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, *Sopa, *Leite, *Frutos de casca rija, *Aipo, *Mostarda, *Hormonas de estano, *Ácidos gordos saturados, *HC – Hidratos de carbono, *Prot. – Proteínas indesejáveis. *Dado de enriquecimento, *Tremço, *Molhos. 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