

Creche, Pré-Escolar e CATL									
2ª Feira, Dia 21 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	Peru estufado com arroz de feijão (12)	595	142	5,1	0,8	15,0	0,7	9,0	0,2
Dieta	Peru estufado simples com arroz de feijão (12)	560	134	4,0	0,6	15,0	0,7	9,1	0,2
Vegetariano	Arroz de feijão e legumes (6, 12, 13)	783	187	3,0	0,0	28,0	0,9	9,0	0,1
Salada	Tomate, beterraba e milho	214	51	1,0	0,0	8,0	1,9	2,0	0,3
Sobremesa	Gelado de baunilha e chocolate (7), ameixa ou pera	818	197	8,4	7,6	26,0	23,0	2,9	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 22 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e couve-branca	225	54	0,6	0,1	10,3	2,3	1,8	0,2
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	Salmão com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 4)	816	195	12,4	2,3	11,1	1,4	9,1	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	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	1,0	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 iogurte de aromas (1,7)	569	136	3,0	1,0	24,0	3,2	11,0	1,5
4ª Feira, Dia 23 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	211	51	0,5	0,1	9,2	2,4	2,3	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	Peru estufado simples com cenoura e arroz branco	516	123	2,9	0,5	15,0	0,9	9,0	0,2
Vegetariano	Salsichas vegetarianas (soja) grelhadas com arroz de couve-coração (6, 9)	816	195	3,0	0,0	29,0	1,2	9,0	0,1
Salada	Tomate, couve-roxa e milho	226	54	1,0	0,0	9,0	2,7	2,0	0,2
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 creme e fruta (1,7)	569	136	3,0	1,0	24,0	3,2	11,0	1,5
5ª Feira, Dia 24 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião e grão (6, 12, 13)	293	70	0,0	11,0	2,1	2,1	3,0	0,1
Prato	Salada de atum, feijão-frade, batata e ovo (3, 4, 6, 12, 13)	578	138	6,3	1,6	6,0	0,4	14,2	0,2
Dieta	Perca cozida com batata cozida (4)	398	95	2,0	0,0	8,0	0,7	11,0	0,3
Vegetariano	Salada de batata, feijão-frade e legumes (cenoura e feijão-verde)	335	80	1,0	0,0	8,0	0,5	9,0	0,5
Salada	Beterraba, milho e pepino	75	18	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	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
6ª Feira, Dia 25 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lentilhas	481	115	1,0	0,0	18,0	2,0	7,0	0,1
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 (12)	779	186	2,0	0,0	22,0	1,5	19,0	0,3
Vegetariano	Bolinhas de feijão-preto com batata frita e arroz branco (1, 6, 12, 13)	708	169	5,1	0,7	25,0	1,5	5,6	0,1
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	214	51	1,0	0,0	8,0	1,9	2,0	0,3
Sobremesa	Ameixa, laranja ou banana	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	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

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

Berçários e Salas de 1 ano

2ª Feira, Dia 21 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 salmão (4)	314	75	3,4	0,6	7,4	2,2	3,6	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	Peru estufado com arroz de feijão (12)	595	142	5,1	0,8	15,0	0,7	9,0	0,2
Dieta	Peru estufado simples com arroz de feijão (12)	560	134	4,0	0,6	15,0	0,7	9,1	0,2
Vegetariano	Arroz de feijão e legumes (6, 12, 13)	783	187	3,0	0,0	28,0	0,9	9,0	0,1
Hortícolas	Tomate, beterraba e milho	214	51	1,0	0,0	8,0	1,9	2,0	0,3
Sobremesa	Pêra, banana, maçã	126	30	0,0	0,0	6,0	13,4	1,0	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 22 de julho		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 e couve-branca	225	54	0,6	0,1	10,3	2,3	1,8	0,2
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	Salmão com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 4)	816	195	12,4	2,3	11,1	1,4	9,1	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	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	1,0	0,0
Sobremesa	Banana, pêra, maçã	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
4ª Feira, Dia 23 de julho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de couve-flor com perca (4)	191	46	0,6	0,1	6,3	1,7	3,1	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de couve-flor	211	51	0,5	0,1	9,2	2,4	2,3	0,1
Prato	Vitela estufada com arroz de cenoura	628	150	6,0	2,0	12,0	1,3	10,0	0,2
Dieta	Peru estufado simples com cenoura e arroz branco	516	123	2,9	0,5	15,0	0,9	9,0	0,2
Vegetariano	Estufadinho de grão e legumes com arroz de cenoura (6, 12, 13)	816	195	3,0	0,0	29,0	1,2	9,0	0,1
Hortícolas	Tomate, couve-roxa e milho	226	54	1,0	0,0	9,0	2,7	2,0	0,2
Sobremesa	Maçã, pêra, banana	339	81	1,0	0,0	18,0	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 de aromas (1,7)	569	136	3,0	1,0	24,0	3,2	11,0	1,5
5ª Feira, Dia 24 de julho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de agrião com vitela	301	72	2,1	0,7	8,2	1,7	5,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de agrião e grão (6, 12, 13)	293	70	0,0	11,0	2,1	2,1	3,0	0,1
Prato	Perca cozida com batata cozida (4)	410	98	2,2	0,3	9,3	0,6	10,0	0,3
Dieta	Perca cozida com batata cozida (4)	398	95	2,0	0,0	8,0	0,7	11,0	0,3
Vegetariano	Salada de batata, feijão-frade e legumes (cenoura e feijão-verde)	335	80	1,0	0,0	8,0	0,5	9,0	0,5
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)	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
6ª Feira, Dia 25 de julho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de alho-francês com pescada (4)	213	51	0,7	0,1	7,4	2,0	3,9	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de lentilhas	481	115	1,0	0,0	18,0	2,0	7,0	0,1
Prato	Frango assado com arroz branco (12)	864	206	11,0	2,2	16,0	0,1	10,0	0,2
Dieta	Frango assado simples com arroz branco (12)	779	186	2,0	0,0	22,0	1,5	19,0	0,3
Vegetariano	Bolinhas de feijão-preto com arroz branco (1, 6, 12, 13)	740	177	4,4	0,7	27,0	1,6	6,8	0,1
Hortícolas	Alface, tomate e cenoura ralada	214	51	1	0	8	1,9	2	0,3
Sobremesa	Banana, pêra, maçã	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 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.