

Creche, Pré-Escolar e CATL

2ª Feira, Dia 7 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e ervilhas (6, 12, 13)	247	59	1,0	0,0	10,0	1,2	2,0	0,4
Prato	Perninhas de frango assadas com massa espiral (1, 3)	874	208	6,8	1,2	19,6	0,7	16,7	0,4
Dieta	Perninhas de frango assadas simples com massa espiral (1, 3)	808	193	3,0	1,0	23,0	1,4	18,0	0,2
Vegetariano	Massa de lentilhas e espinafres (1, 3, 6, 12, 13)	662	158	1,0	0,0	26,0	0,8	10,0	0,1
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	1,0	0,0
Sobremesa	Pêssego, laranja ou banana	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	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 8 de julho		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	Salada de atum, batata, ervilhas e cenoura (4, 6, 12, 13)	481	115	3,3	0,6	9,9	1,6	11,0	0,2
Dieta	Salada de perca, batata, ervilhas e cenoura (4, 6, 12, 13)	420	100	3,1	0,5	9,0	1,9	8,3	0,1
Vegetariano	Salada da horta (ervilhas, batata, milho, cenoura e couve-flor) (6, 12, 13)	879	210	2,0	0,0	31,0	1,8	12,0	0,1
Salada	Tomate, beterraba e milho	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 manteiga e iogurte de aromas (1,7)	569	136	3,0	1,0	24,0	3,2	11,0	1,5
4ª Feira, Dia 9 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	218	52	1,6	0,3	7,7	2,0	1,6	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (1, 3)	1024	245	13,3	3,8	18,1	1,6	12,7	0,5
Dieta	Frango estufado simples com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3)	645	154	2,0	0,0	17,0	1,7	16,0	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete (1, 3, 8, 11)	711	170	7,1	1,0	16,0	4,2	10,3	0,4
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 ou maçã	707	170	6,4	5,8	24,0	22,0	2,7	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 10 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de agrião com feijão-manteiga (6, 13)	255	61	1,4	0,3	8,8	1,6	3,2	0,1
Prato	Pescada à Gomes de Sá (3, 4)	410	98	3,0	1,0	10,0	1,2	7,0	0,2
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e cenoura (4)	331	79	1,7	0,2	8,1	1,4	7,7	0,2
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (6, 13)	389	93	4,0	1,0	8,0	0,9	5,0	0,0
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	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 leite meio-gordo (1,7)	536	128	3,0	1,0	21,0	4,2	4,0	0,5
6ª Feira, Dia 11 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	205	49	1,1	0,2	8,0	2,2	1,8	0,1
Prato	Bifinhos de peru com cogumelos e arroz branco (6, 7, 8)	595	142	2,7	0,5	16,8	0,3	12,1	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	Estufado de feijão e cogumelos com arroz branco (6, 12, 13)	691	165	3,0	0,0	25,0	1,5	8,0	0,1
Salada	Beterraba, milho e pepino	75	18	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,1
Sobremesa	Nectarina, laranja ou banana	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	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

Bom Apetite

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. ¹Tramço. ²Sementes de sésamo. ³Doçado de envide e sulfato. ⁴Mostarda. ⁵Alho. ⁶Frutos de casca ripa. ⁷Leite. ⁸Amendoados. ⁹Soja. ¹⁰Crustáceos. ¹¹Ovos. ¹²Peixes. ¹³Amendoados. ¹⁴Soja. ¹⁵Crustáceos. ¹⁶Ovos. ¹⁷Peixes. ¹⁸Amendoados. ¹⁹Soja. ²⁰Crustáceos. ²¹Ovos. ²²Peixes. ²³Amendoados. ²⁴Soja. ²⁵Crustáceos. ²⁶Ovos. ²⁷Peixes. ²⁸Amendoados. ²⁹Soja. ³⁰Crustáceos. ³¹Ovos. ³²Peixes. ³³Amendoados. ³⁴Soja. ³⁵Crustáceos. ³⁶Ovos. ³⁷Peixes. ³⁸Amendoados. ³⁹Soja. ⁴⁰Crustáceos. ⁴¹Ovos. ⁴²Peixes. ⁴³Amendoados. ⁴⁴Soja. ⁴⁵Crustáceos. ⁴⁶Ovos. ⁴⁷Peixes. ⁴⁸Amendoados. ⁴⁹Soja. ⁵⁰Crustáceos. ⁵¹Ovos. ⁵²Peixes. ⁵³Amendoados. ⁵⁴Soja. ⁵⁵Crustáceos. ⁵⁶Ovos. ⁵⁷Peixes. ⁵⁸Amendoados. ⁵⁹Soja. ⁶⁰Crustáceos. ⁶¹Ovos. ⁶²Peixes. ⁶³Amendoados. ⁶⁴Soja. ⁶⁵Crustáceos. ⁶⁶Ovos. ⁶⁷Peixes. ⁶⁸Amendoados. ⁶⁹Soja. ⁷⁰Crustáceos. ⁷¹Ovos. ⁷²Peixes. ⁷³Amendoados. ⁷⁴Soja. ⁷⁵Crustáceos. ⁷⁶Ovos. ⁷⁷Peixes. ⁷⁸Amendoados. ⁷⁹Soja. ⁸⁰Crustáceos. ⁸¹Ovos. ⁸²Peixes. ⁸³Amendoados. ⁸⁴Soja. ⁸⁵Crustáceos. ⁸⁶Ovos. ⁸⁷Peixes. ⁸⁸Amendoados. ⁸⁹Soja. ⁹⁰Crustáceos. ⁹¹Ovos. ⁹²Peixes. ⁹³Amendoados. ⁹⁴Soja. ⁹⁵Crustáceos. ⁹⁶Ovos. ⁹⁷Peixes. ⁹⁸Amendoados. ⁹⁹Soja. ¹⁰⁰Crustáceos. ¹⁰¹Ovos. ¹⁰²Peixes. ¹⁰³Amendoados. ¹⁰⁴Soja. ¹⁰⁵Crustáceos. ¹⁰⁶Ovos. ¹⁰⁷Peixes. ¹⁰⁸Amendoados. ¹⁰⁹Soja. ¹¹⁰Crustáceos. ¹¹¹Ovos. ¹¹²Peixes. ¹¹³Amendoados. ¹¹⁴Soja. ¹¹⁵Crustáceos. ¹¹⁶Ovos. ¹¹⁷Peixes. ¹¹⁸Amendoados. ¹¹⁹Soja. ¹²⁰Crustáceos. ¹²¹Ovos. ¹²²Peixes. ¹²³Amendoados. ¹²⁴Soja. ¹²⁵Crustáceos. ¹²⁶Ovos. ¹²⁷Peixes. ¹²⁸Amendoados. ¹²⁹Soja. ¹³⁰Crustáceos. ¹³¹Ovos. ¹³²Peixes. ¹³³Amendoados. ¹³⁴Soja. ¹³⁵Crustáceos. ¹³⁶Ovos. ¹³⁷Peixes. ¹³⁸Amendoados. ¹³⁹Soja. ¹⁴⁰Crustáceos. ¹⁴¹Ovos. ¹⁴²Peixes. ¹⁴³Amendoados. ¹⁴⁴Soja. ¹⁴⁵Crustáceos. ¹⁴⁶Ovos. ¹⁴⁷Peixes. ¹⁴⁸Amendoados. ¹⁴⁹Soja. ¹⁵⁰Crustáceos. ¹⁵¹Ovos. ¹⁵²Peixes. ¹⁵³Amendoados. ¹⁵⁴Soja. ¹⁵⁵Crustáceos. ¹⁵⁶Ovos. ¹⁵⁷Peixes. ¹⁵⁸Amendoados. ¹⁵⁹Soja. ¹⁶⁰Crustáceos. ¹⁶¹Ovos. ¹⁶²Peixes. ¹⁶³Amendoados. ¹⁶⁴Soja. ¹⁶⁵Crustáceos. ¹⁶⁶Ovos. ¹⁶⁷Peixes. ¹⁶⁸Amendoados. ¹⁶⁹Soja. ¹⁷⁰Crustáceos. ¹⁷¹Ovos. ¹⁷²Peixes. ¹⁷³Amendoados. ¹⁷⁴Soja. ¹⁷⁵Crustáceos. ¹⁷⁶Ovos. ¹⁷⁷Peixes. ¹⁷⁸Amendoados. ¹⁷⁹Soja. ¹⁸⁰Crustáceos. ¹⁸¹Ovos. ¹⁸²Peixes. ¹⁸³Amendoados. ¹⁸⁴Soja. ¹⁸⁵Crustáceos. ¹⁸⁶Ovos. ¹⁸⁷Peixes. ¹⁸⁸Amendoados. ¹⁸⁹Soja. ¹⁹⁰Crustáceos. ¹⁹¹Ovos. ¹⁹²Peixes. ¹⁹³Amendoados. ¹⁹⁴Soja. ¹⁹⁵Crustáceos. ¹⁹⁶Ovos. ¹⁹⁷Peixes. ¹⁹⁸Amendoados. ¹⁹⁹Soja. ²⁰⁰Crustáceos. ²⁰¹Ovos. ²⁰²Peixes. ²⁰³Amendoados. ²⁰⁴Soja. ²⁰⁵Crustáceos. ²⁰⁶Ovos. ²⁰⁷Peixes. ²⁰⁸Amendoados. ²⁰⁹Soja. ²¹⁰Crustáceos. ²¹¹Ovos. ²¹²Peixes. ²¹³Amendoados. ²¹⁴Soja. ²¹⁵Crustáceos. ²¹⁶Ovos. ²¹⁷Peixes. ²¹⁸Amendoados. ²¹⁹Soja. ²²⁰Crustáceos. ²²¹Ovos. ²²²Peixes. ²²³Amendoados. ²²⁴Soja. ²²⁵Crustáceos. ²²⁶Ovos. ²²⁷Peixes. ²²⁸Amendoados. ²²⁹Soja. ²³⁰Crustáceos. ²³¹Ovos. ²³²Peixes. ²³³Amendoados. ²³⁴Soja. ²³⁵Crustáceos. ²³⁶Ovos. ²³⁷Peixes. ²³⁸Amendoados. ²³⁹Soja. ²⁴⁰Crustáceos. ²⁴¹Ovos. ²⁴²Peixes. ²⁴³Amendoados. ²⁴⁴Soja. ²⁴⁵Crustáceos. ²⁴⁶Ovos. ²⁴⁷Peixes. ²⁴⁸Amendoados. ²⁴⁹Soja. ²⁵⁰Crustáceos. ²⁵¹Ovos. ²⁵²Peixes. ²⁵³Amendoados. ²⁵⁴Soja. ²⁵⁵Crustáceos. ²⁵⁶Ovos. ²⁵⁷Peixes. ²⁵⁸Amendoados. ²⁵⁹Soja. ²⁶⁰Crustáceos. ²⁶¹Ovos. ²⁶²Peixes. ²⁶³Amendoados. ²⁶⁴Soja. ²⁶⁵Crustáceos. ²⁶⁶Ovos. ²⁶⁷Peixes. ²⁶⁸Amendoados. ²⁶⁹Soja. ²⁷⁰Crustáceos. ²⁷¹Ovos. ²⁷²Peixes. ²⁷³Amendoados. ²⁷⁴Soja. ²⁷⁵Crustáceos. ²⁷⁶Ovos. ²⁷⁷Peixes. ²⁷⁸Amendoados. ²⁷⁹Soja. ²⁸⁰Crustáceos. ²⁸¹Ovos. ²⁸²Peixes. ²⁸³Amendoados. ²⁸⁴Soja. ²⁸⁵Crustáceos. ²⁸⁶Ovos. ²⁸⁷Peixes. ²⁸⁸Amendoados. ²⁸⁹Soja. ²⁹⁰Crustáceos. ²⁹¹Ovos. ²⁹²Peixes. ²⁹³Amendoados. ²⁹⁴Soja. ²⁹⁵Crustáceos. ²⁹⁶Ovos. ²⁹⁷Peixes. ²⁹⁸Amendoados. ²⁹⁹Soja. ³⁰⁰Crustáceos. ³⁰¹Ovos. ³⁰²Peixes. ³⁰³Amendoados. ³⁰⁴Soja. ³⁰⁵Crustáceos. ³⁰⁶Ovos. ³⁰⁷Peixes. ³⁰⁸Amendoados. ³⁰⁹Soja. ³¹⁰Crustáceos. ³¹¹Ovos. ³¹²Peixes. ³¹³Amendoados. ³¹⁴Soja. ³¹⁵Crustáceos. ³¹⁶Ovos. ³¹⁷Peixes. ³¹⁸Amendoados. ³¹⁹Soja. ³²⁰Crustáceos. ³²¹Ovos. ³²²Peixes. ³²³Amendoados. ³²⁴Soja. ³²⁵Crustáceos. ³²⁶Ovos. ³²⁷Peixes. ³²⁸Amendoados. ³²⁹Soja. ³³⁰Crustáceos. ³³¹Ovos. ³³²Peixes. ³³³Amendoados. ³³⁴Soja. ³³⁵Crustáceos. ³³⁶Ovos. ³³⁷Peixes. ³³⁸Amendoados. ³³⁹Soja. ³⁴⁰Crustáceos. ³⁴¹Ovos. ³⁴²Peixes. ³⁴³Amendoados. ³⁴⁴Soja. ³⁴⁵Crustáceos. ³⁴⁶Ovos. ³⁴⁷Peixes. ³⁴⁸Amendoados. ³⁴⁹Soja. ³⁵⁰Crustáceos. ³⁵¹Ovos. ³⁵²Peixes. ³⁵³Amendoados. ³⁵⁴Soja. ³⁵⁵Crustáceos. ³⁵⁶Ovos. ³⁵⁷Peixes. ³⁵⁸Amendoados. ³⁵⁹Soja. ³⁶⁰Crustáceos. ³⁶¹Ovos. ³⁶²Peixes. ³⁶³Amendoados. ³⁶⁴Soja. ³⁶⁵Crustáceos. ³⁶⁶Ovos. ³⁶⁷Peixes. ³⁶⁸Amendoados. ³⁶⁹Soja. ³⁷⁰Crustáceos. ³⁷¹Ovos. ³⁷²Peixes. ³⁷³Amendoados. ³⁷⁴Soja. ³⁷⁵Crustáceos. ³⁷⁶Ovos. ³⁷⁷Peixes. ³⁷⁸Amendoados. ³⁷⁹Soja. ³⁸⁰Crustáceos. ³⁸¹Ovos. ³⁸²Peixes. ³⁸³Amendoados. ³⁸⁴Soja. ³⁸⁵Crustáceos. ³⁸⁶Ovos. ³⁸⁷Peixes. ³⁸⁸Amendoados. ³⁸⁹Soja. ³⁹⁰Crustáceos. ³⁹¹Ovos. ³⁹²Peixes. ³⁹³Amendoados. ³⁹⁴Soja. ³⁹⁵Crustáceos. ³⁹⁶Ovos. ³⁹⁷Peixes. ³⁹⁸Amendoados. ³⁹⁹Soja. ⁴⁰⁰Crustáceos. ⁴⁰¹Ovos. ⁴⁰²Peixes. ⁴⁰³Amendoados. ⁴⁰⁴Soja. ⁴⁰⁵Crustáceos. ⁴⁰⁶Ovos. ⁴⁰⁷Peixes. ⁴⁰⁸Amendoados. ⁴⁰⁹Soja. ⁴¹⁰Crustáceos. ⁴¹¹Ovos. ⁴¹²Peixes. ⁴¹³Amendoados. ⁴¹⁴Soja. ⁴¹⁵Crustáceos. ⁴¹⁶Ovos. ⁴¹⁷Peixes. ⁴¹⁸Amendoados. ⁴¹⁹Soja. ⁴²⁰Crustáceos. ⁴²¹Ovos. ⁴²²Peixes. ⁴²³Amendoados. ⁴²⁴Soja. ⁴²⁵Crustáceos. ⁴²⁶Ovos. ⁴²⁷Peixes. ⁴²⁸Amendoados. ⁴²⁹Soja. ⁴³⁰Crustáceos. ⁴³¹Ovos. ⁴³²Peixes. ⁴³³Amendoados. ⁴³⁴Soja. ⁴³⁵Crustáceos. ⁴³⁶Ovos. ⁴³⁷Peixes. ⁴³⁸Amendoados. ⁴³⁹Soja. ⁴⁴⁰Crustáceos. ⁴⁴¹Ovos. ⁴⁴²Peixes. ⁴⁴³Amendoados. ⁴⁴⁴Soja. ⁴⁴⁵Crustáceos. ⁴⁴⁶Ovos. ⁴⁴⁷Peixes. ⁴⁴⁸Amendoados. ⁴⁴⁹Soja. ⁴⁵⁰Crustáceos. ⁴⁵¹Ovos. ⁴⁵²Peixes. ⁴⁵³Amendoados. ⁴⁵⁴Soja. ⁴⁵⁵Crustáceos. ⁴⁵⁶Ovos. ⁴⁵⁷Peixes. ⁴⁵⁸Amendoados. ⁴⁵⁹Soja. ⁴⁶⁰Crustáceos. ⁴⁶¹Ovos. ⁴⁶²Peixes. ⁴⁶³Amendoados. ⁴⁶⁴Soja. ⁴⁶⁵Crustáceos. ⁴⁶⁶Ovos. ⁴⁶⁷Peixes. ⁴⁶⁸Amendoados. ⁴⁶⁹Soja. ⁴⁷⁰Crustáceos. ⁴⁷¹Ovos. ⁴⁷²Peixes. ⁴⁷³Amendoados. ⁴⁷⁴Soja. ⁴⁷⁵Crustáceos. ⁴⁷⁶Ovos. ⁴⁷⁷Peixes. ⁴⁷⁸Amendoados. ⁴⁷⁹Soja. ⁴⁸⁰Crustáceos. ⁴⁸¹Ovos. ⁴⁸²Peixes. ⁴⁸³Amendoados. ⁴⁸⁴Soja. ⁴⁸⁵Crustáceos. ⁴⁸⁶Ovos. ⁴⁸⁷Peixes. ⁴⁸⁸Amendoados. ⁴⁸⁹Soja. ⁴⁹⁰Crustáceos. ⁴⁹¹Ovos. ⁴⁹²Peixes. ⁴⁹³Amendoados. ⁴⁹⁴Soja. ⁴⁹⁵Crustáceos. ⁴⁹⁶Ovos. ⁴⁹⁷Peixes. ⁴⁹⁸Amendoados. ⁴⁹⁹Soja. ⁵⁰⁰Crustáceos. ⁵⁰¹Ovos. ⁵⁰²Peixes. ⁵⁰³Amendoados. ⁵⁰⁴Soja. ⁵⁰⁵Crustáceos. ⁵⁰⁶Ovos. ⁵⁰⁷Peixes. ⁵⁰⁸Amendoados. ⁵⁰⁹Soja. ⁵¹⁰Crustáceos. ⁵¹¹Ovos. ⁵¹²Peixes. ⁵¹³Amendoados. ⁵¹⁴Soja. ⁵¹⁵Crustáceos. ⁵¹⁶Ovos. ⁵¹⁷Peixes. ⁵¹⁸Amendoados. ⁵¹⁹Soja. ⁵²⁰Crustáceos. ⁵²¹Ovos. ⁵²²Peixes. ⁵²³Amendoados. ⁵²⁴Soja. ⁵²⁵Crustáceos. ⁵²⁶Ovos. ⁵²⁷Peixes. ⁵²⁸Amendoados. ⁵²⁹Soja. ⁵³⁰Crustáceos. ⁵³¹Ovos. ⁵³²Peixes. ⁵³³Amendoados. ⁵³⁴Soja. ⁵³⁵Crustáceos. ⁵³⁶Ovos. ⁵³⁷Peixes. ⁵³⁸Amendoados. ⁵³⁹Soja. ⁵⁴⁰Crustáceos. ⁵⁴¹Ovos. ⁵⁴²Peixes. ⁵⁴³Amendoados. ⁵⁴⁴Soja. ⁵⁴⁵Crustáceos. ⁵⁴⁶Ovos. ⁵⁴⁷Peixes. ⁵⁴⁸Amendoados. ⁵⁴⁹Soja. ⁵⁵⁰Crustáceos. ⁵⁵¹Ovos. ⁵⁵²Peixes. ⁵⁵³Amendoados. ⁵⁵⁴Soja. ⁵⁵⁵Crustáceos. ⁵⁵⁶Ovos. ⁵⁵⁷Peixes. ⁵⁵⁸Amendoados. ⁵⁵⁹Soja. ⁵⁶⁰Crustáceos. ⁵⁶¹Ovos. ⁵⁶²Peixes. ⁵⁶³Amendoados. ⁵⁶⁴Soja. ⁵⁶⁵Crustáceos. ⁵⁶⁶Ovos. ⁵⁶⁷Peixes. ⁵⁶⁸Amendoados. ⁵⁶⁹Soja. ⁵⁷⁰Crustáceos. ⁵⁷¹Ovos. ⁵⁷²Peixes. ⁵⁷³Amendoados. ⁵⁷⁴Soja. ⁵⁷⁵Crustáceos. ⁵⁷⁶Ovos. ⁵⁷⁷Peixes. ⁵⁷⁸Amendoados. ⁵⁷⁹Soja. ⁵⁸⁰Crustáceos. ⁵⁸¹Ovos. ⁵⁸²Peixes. ⁵⁸³Amendoados. ⁵⁸⁴Soja. ⁵⁸⁵Crustáceos. ⁵⁸⁶Ovos. ⁵⁸⁷Peixes. ⁵⁸⁸Amendoados. ⁵⁸⁹Soja. ⁵⁹⁰Crustáceos. ⁵⁹¹Ovos. ⁵⁹²Peixes. ⁵⁹³Amendoados. ⁵⁹⁴Soja. ⁵⁹⁵Crustáceos. ⁵⁹⁶Ovos. ⁵⁹⁷Peixes. ⁵⁹⁸Amendoados. ⁵⁹⁹Soja. ⁶⁰⁰Crustáceos. ⁶⁰¹Ovos. ⁶⁰²Peixes. ⁶⁰³Amendoados. ⁶⁰⁴Soja. ⁶⁰⁵Crustáceos. ⁶⁰⁶Ovos. ⁶⁰⁷Peixes. ⁶⁰⁸Amendoados. ⁶⁰⁹Soja. ⁶¹⁰Crustáceos. ⁶¹¹Ovos. ⁶¹²Peixes. ⁶¹³Amendoados. ⁶¹⁴Soja. ⁶¹⁵Crustáceos. ⁶¹⁶Ovos. ⁶¹⁷Peixes. ⁶¹⁸Amendoados. ⁶¹⁹Soja. ⁶²⁰Crustáceos. ⁶²¹Ovos. ⁶²²Peixes. ⁶²³Amendoados. ⁶²⁴Soja. ⁶²⁵Crustáceos. ⁶²⁶Ovos. ⁶²⁷Peixes. ⁶²⁸Amendoados. ⁶²⁹Soja. ⁶³⁰Crustáceos. ⁶³¹Ovos. ⁶³²Peixes. ⁶³³Amendoados. ⁶³⁴Soja. ⁶³⁵Crustáceos.

Bon

2ª Feira, Dia 7 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 salmão (4)	423	101	5,0	0,9	9,2	1,9	4,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de cenoura e ervilhas (6, 12, 13)	247	59	1,0	0,0	10,0	1,2	2,0	0,4
Prato	Perninhas de frango assadas com massa espiral (1, 3)	874	208	6,8	1,2	19,6	0,7	16,7	0,4
Dieta	Perninhas de frango assadas simples com massa espiral (1, 3)	808	193	3,0	1,0	23,0	1,4	18,0	0,2
Vegetariano	Massa de lentilhas e espinafres (1, 3, 6, 12, 13)	662	158	1,0	0,0	26,0	0,8	10,0	0,1
Hortícolas	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	1,0	0,0
Sobremesa	Banana, pera, 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	0,0
Lanche (Salas de 1 ano)	Bolinha de mistura com manteiga e iogurte de aromas (1,7)	460	110	3,3	1,7	16,3	6,3	3,5	0,5
3ª Feira, Dia 8 de julho		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de nabiça com vitela	301	72	2,0	0,7	8,4	1,9	4,9	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de nabiça e feijão-branco	255	61	1,0	0,0	9,0	1,8	3,0	0,1
Prato	Salada de perca, batata, ervilhas e cenoura (4, 6, 12, 13)	420	100	3,1	0,5	9,0	1,9	8,3	0,1
Dieta	Salada de perca, batata, ervilhas e cenoura (4, 6, 12, 13)	420	100	3,1	0,5	9,0	1,9	8,3	0,1
Vegetariano	Salada da horta (ervilhas, batata, milho, cenoura e couve-flor) (6, 12, 13)	879	210	2,0	0,0	31,0	1,8	12,0	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)	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 9 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 perca (4)	226	54	1,9	0,7	3,7	1,3	4,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de alho-francês	218	52	1,6	0,3	7,7	2,0	1,6	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (1, 3)	1024	245	13,3	3,8	18,1	1,6	12,7	0,5
Dieta	Frango estufado simples com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3)	645	154	2,0	0,0	17,0	1,7	16,0	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete (1, 3, 8, 11)	711	170	7,1	1,0	16,0	4,2	10,3	0,4
Hortícolas	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	1,0	0,0
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 iogurte de aromas (1,7)	460	110	3,3	1,7	16,3	6,3	3,5	0,5
5ª Feira, Dia 10 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 borrego	285	68	1,6	0,5	8,2	1,7	5,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de agrião com feijão-manteiga (6, 13)	255	61	1,4	0,3	8,8	1,6	3,2	0,1
Prato	Pescada à Gomes de Sá (3, 4)	410	98	3,0	1,0	10,0	1,2	7,0	0,2
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e cenoura (4)	331	79	1,7	0,2	8,1	1,4	7,7	0,2
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (6, 13)	389	93	4,0	1,0	8,0	0,9	5,0	0,0
Hortícolas	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	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
6ª Feira, Dia 11 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 pescada (4)	223	53	0,6	0,1	7,7	2,3	4,1	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de legumes	205	49	1,1	0,2	8,0	2,2	1,8	0,1
Prato	Bifinhos de peru com cogumelos e arroz branco (6, 7, 8)	595	142	2,7	0,5	16,8	0,3	12,1	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	Estufado de feijão e cogumelos com arroz branco (6, 12, 13)	691	165	3,0	0,0	25,0	1,5	8,0	0,1
Hortícolas	Beterraba, milho e pepino	75	18	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,1
Sobremesa	Pêra, banana, 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)	460	110	3,3	1,7	16,3	6,3	3,5	0,5

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição

A Nutricionista

Sofia Daniela Sordes (ASAL, SA) | CP. 5335

âncoras ou produtos e seus derivados. Cereais que contém glúten. ¹Castilhões. Ovos. ²Peixes, ³Amendões, ⁴Sopa, ⁵leite. ⁶Frutas de casca ru. ⁷Alp. ⁸Mostarda. ⁹Sementes de sésamo, ¹⁰Doçido de enzime e laticios, ¹¹Tremço. ¹²Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante a elas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

FC = Valor Energético; AG Sol = Ácidos Gordos Saturados; HC = Hidratos de Carbono; Prot = Proteínas

NOTA Esta ementa pode ser sujeita a alterações