



Creche, Pré-Escolar e CATL



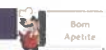
2ª Feira, Dia 4 de agosto		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	197	47	1,0	0,0	7,0	1,4	2,0	0,2
Prato	Frango grelhado com arroz de espinafres	477	114	1,8	0,4	11,0	0,4	13,6	0,4
Dieta	Frango grelhado com arroz de espinafres	477	114	1,8	0,4	11,0	0,4	13,6	0,4
Vegetariano	Arroz de lentilhas e espinafres (1, 6, 8, 11)	980	234	4,0	1,0	37,0	1,2	11,0	0,2
Salada	Couve-roxa, cenoura e beterraba	109	26	0,0	0,0	4,0	1,6	1,0	0,1
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 5 de agosto		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	Perca grelhada com salada de batata, cenoura e feijão-frade (4, 6, 12, 13)	431	103	2,9	0,4	9,7	1,3	8,6	0,2
Dieta	Perca grelhada com salada de batata, cenoura e feijão-frade (4, 6, 12, 13)	431	103	2,9	0,4	9,7	1,3	8,6	0,2
Vegetariano	Saladinha de batata, cenoura e feijão-frade (6, 12, 13)	879	210	2,0	1,0	33,0	1,0	12,0	0,1
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	1,0	0,0
Sobremesa	Ameixa, pera ou maçã	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	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 6 de agosto		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes e feijão-branco	272	65	1,0	0,0	10,0	2,1	3,0	0,1
Prato	Bifes de peru de cenoura com massa penne (1, 3)	461	110	2,6	0,4	9,9	1,4	12,6	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com massa penne (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 cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	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 7 de agosto		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	224	54	0,7	0,1	9,7	1,9	2,0	0,2
Prato	Redfish no forno com batata cozida (4)	517	124	6,0	1,0	11,0	0,8	7,0	0,3
Dieta	Redfish no forno simples com batata cozida (4)	517	124	5,6	0,8	10,6	0,8	7,4	0,3
Vegetariano	Grão crocante com couscous coloridos	1281	306	6,0	1,0	44,0	1,2	14,0	0,1
Salada	Brócolos e couve-flor	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	4,0	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 8 de agosto		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e grão (6, 13)	272	65	1,0	0,0	10,0	2,1	3,0	0,1
Prato	Omelete de cogumelos com arroz de cenoura (3)	548	131	5,5	1,2	14,0	0,8	6,1	0,4
Dieta	Omelete simples com arroz de cenoura (3)	524	125	5,3	1,1	14,0	0,7	4,8	0,2
Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (cogumelos e cenoura) e arroz branco (6, 12, 13)	414	99	2,0	0,0	13,0	1,8	4,0	0,1
Salada	Tomate, beterraba e milho	214	51	1,0	0,0	8,0	1,9	2,0	0,3
Sobremesa	Banana, nectarina ou laranja	435	104	0,0	0,0	22,0	13,4	2,0	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

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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Sopa, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Alho, ¹⁰Moluscos, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Trigo moído, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos não são completamente intoleráveis.

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

Berçários e Salas de 1 ano



2ª Feira, Dia 4 de agosto		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de espinafres com salmão (4)	430	103	4,8	0,9	9,4	1,9	4,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de espinafres	197	47	1,0	0,0	7,0	1,4	2,0	0,2
Prato	Frango grelhado com arroz de espinafres	477	114	1,8	0,4	11,0	0,4	13,6	0,4
Dieta	Frango grelhado com arroz de espinafres	477	114	1,8	0,4	11,0	0,4	13,6	0,4
Vegetariano	Arroz de lentilhas e espinafres (1, 6, 8, 11)	980	234	4,0	1,0	37,0	1,2	11,0	0,2
Hortícolas	Couve-roxa, cenoura e beterraba	109	26	0,0	0,0	4,0	1,6	1,0	0,1
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	0,1
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
3ª Feira, Dia 5 de agosto		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de alho-francês com vitela	226	54	1,9	0,7	3,7	1,3	4,5	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	Perca grelhada com salada de batata, cenoura e feijão-frade (4, 6, 12, 13)	431	103	2,9	0,4	9,7	1,3	8,6	0,2
Dieta	Perca grelhada com salada de batata, cenoura e feijão-frade (4, 6, 12, 13)	431	103	2,9	0,4	9,7	1,3	8,6	0,2
Vegetariano	Saladinha de batata, cenoura e feijão-frade (6, 12, 13)	879	210	2,0	1,0	33,0	1,0	12,0	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	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 6 de agosto		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 legumes e feijão-branco	272	65	1,0	0,0	10,0	2,1	3,0	0,1
Prato	Bifes de peru de cebolada com massa penne (1, 3)	461	110	2,6	0,4	9,9	1,4	12,6	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com massa penne (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
Hortícolas	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	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 7 de agosto		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de agrião com frango	226	54	1,9	0,7	3,7	1,3	4,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de agrião	224	54	0,7	0,1	9,7	1,9	2,0	0,2
Prato	Redfish no forno com batata cozida (4)	517	124	6,0	1,0	11,0	0,8	7,0	0,3
Dieta	Redfish no forno simples com batata cozida (4)	517	124	5,6	0,8	10,6	0,8	7,4	0,3
Vegetariano	Grão crocante com couscous coloridos	1281	306	6,0	1,0	44,0	1,2	14,0	0,1
Hortícolas	Brócolos e couve-flor	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	4,0	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 8 de agosto		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme 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 grão (6, 13)	272	65	1,0	0,0	10,0	2,1	3,0	0,1
Prato	Omelete simples com arroz de cenoura (3)	524	125	5,3	1,1	14,0	0,7	4,8	0,2
Dieta	Omelete simples com arroz de cenoura (3)	524	125	5,3	1,1	14,0	0,7	4,8	0,2
Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (cogumelos e cenoura) e arroz branco (6, 12, 13)	414	99	2,0	0,0	13,0	1,8	4,0	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	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

Silvia Daniela Semões (ASAL, SA) | CP 593514

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