



Creche, Pré-Escolar e CATL

2ª Feira, Dia 25 de agosto		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	Frango estufado com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3)	687	164	3,0	1,0	21,0	1,6	13,0	0,2
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	Lentilhas estufadas com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3, 6, 8, 9, 11, 12)	632	151	2,4	0,3	23,3	2,8	8,3	0,2
Salada	Tomate, couve-roxa e milho	226	54	1,0	0,0	9,0	2,7	2,0	0,2
Sobremesa	Banana, maçã ou pêra	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 26 de agosto		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho e feijão-manteiga	427	102	1,0	0,0	16,0	2,0	5,0	0,1
Prato	Solha no forno com arroz de tomate (4)	816	195	6,0	1,0	26,0	0,4	8,0	0,6
Dieta	Solha no forno simples com arroz branco (4)								
Vegetariano	Seitan estufado com arroz de tomate (1, 6, 12)	543	130	4,8	0,8	14,0	1,0	6,8	0,3
Salada	Brócolos e couve-flor	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	4,0	0,0
Sobremesa	Pêssego, laranja e banana	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	0,6	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 27 de agosto		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com feijão-branco	380	91	1,0	0,0	14,0	2,0	4,0	0,1
Prato	Jardineira de vitela	473	113	4,0	1,0	10,0	1,2	8,0	0,1
Dieta	Bife de frango grelhado com batata assada	435	104	1,2	0,2	9,3	0,6	13,5	0,2
Vegetariano	Jardineira de grão (6, 13)	350	72	1,8	0,2	11,0	2,2	3,2	0,2
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	1,0	0,0
Sobremesa	Melancia, maçã ou pera	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	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
5ª Feira, Dia 28 de agosto		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	Empadão (arroz) de salmão (4)	821	196	11,0	2,0	16,0	1,0	8,0	0,1
Dieta	Pescada cozida com arroz de cenoura (4)	666	159	4,0	1,0	19,0	0,7	12,0	0,3
Vegetariano	Empadão (arroz) de soja e cenoura (6)	942	225	9,0	1,0	22,0	1,9	12,0	0,1
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	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 queijo flamengo e fruta (1,7)	536	28	3,0	1,0	21,0	4,2	4,0	0,5
6ª Feira, Dia 29 de agosto		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 primavera com macarrão e cogumelos (1, 3, 12)	402	96	2,6	0,5	8,4	0,9	10,6	0,2
Dieta	Estufado simples de peru com macarrão (1, 3)	728	174	2,9	0,6	15,7	0,4	20,9	0,1
Vegetariano	Feijão-preto estufado com legumes (cogumelos e cenoura) e massa macarrão (1, 3)	707	169	2,2	0,3	24,7	3,0	1,9	0,2
Salada	Couve-roxa, cenoura e beterraba	109	26	0,0	0,0	4,0	1,6	1,0	0,1
Sobremesa	Laranja, pera ou maçã	201	48	0,0	0,0	9,0	12,5	1,0	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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixe, Amendoim, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dado de enfiar e sal, Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias e 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 25 de agosto		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Crema de curgete com peru	214	51	1,2	0,3	3,2	1,3	4,3	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Crema de legumes	251	60	1,0	0,0	10,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Frango estufado com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3)	687	164	3,0	1,0	21,0	1,6	13,0	0,2
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	Lentilhas estufadas com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3, 6, 8, 9, 11, 12)	632	151	2,4	0,3	23,3	2,8	8,3	0,2
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)	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 26 de agosto		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Crema de agrião com pescada (4)	246	59	0,9	0,1	8,2	1,7	4,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de repolho e feijão-manteiga	427	102	1,0	0,0	16,0	2,0	5,0	0,1
Prato	Solha no forno com arroz de tomate (4)	816	195	6,0	1,0	26,0	0,4	8,0	0,6
Dieta	Solha no forno simples com arroz branco (4)								
Vegetariano	Seitan estufado com arroz de tomate (1, 6, 12)	543	130	4,8	0,8	14,0	1,0	6,8	0,3
Hortícolas	Brócolos e couve-flor	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	4,0	0,0
Sobremesa	Pêra, banana, maçã	197	47	0,0	0,0	9,0	13,4	0,0	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
4ª Feira, Dia 27 de agosto		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Crema de abóbora com borrego	301	72	1,8	0,6	8,8	1,3	5,2	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Crema de abóbora com feijão-branco	380	91	1,0	0,0	14,0	2,0	4,0	0,1
Prato	Jardineira de vitela	473	113	4,0	1,0	10,0	1,2	8,0	0,1
Dieta	Bife de frango grelhado com batata assada	435	104	1,2	0,2	9,3	0,6	13,5	0,2
Vegetariano	Jardineira de grão (6, 13)	350	72	1,8	0,2	11,0	2,2	3,2	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
5ª Feira, Dia 28 de agosto		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Crema de nabiça com perca (4)	312	74	2,2	0,3	6,8	1,2	6,1	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de nabiça e grão	276	66	1,0	0,0	10,0	1,4	3,0	0,2
Prato	Empadão (arroz) de salmão (4)	821	196	11,0	2,0	16,0	1,0	8,0	0,1
Dieta	Pescada cozida com arroz de cenoura (4)	666	159	4,0	1,0	19,0	0,7	12,0	0,3
Vegetariano	Empadão (arroz) de soja e cenoura (6)	942	225	9,0	1,0	22,0	1,9	12,0	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 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
6ª Feira, Dia 29 de agosto		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Crema de feijão-verde com coelho	244	58	0,9	0,2	8,0	2,4	3,3	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 primavera com macarrão e cogumelos (1, 3, 12)	402	96	2,6	0,5	8,4	0,9	10,6	0,2
Dieta	Estufado simples de peru com macarrão (1, 3)	728	174	2,9	0,6	15,7	0,4	20,9	0,1
Vegetariano	Feijão-preto estufado com legumes (cogumelos e cenoura) e massa macarrão (1, 3)	707	169	2,2	0,3	24,7	3,0	1,9	0,2
Hortícolas	Couve-roxa, cenoura e beterraba	109	26	0,0	0,0	4,0	1,6	1,0	0,1
Sobremesa	Pêra, banana, maçã	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

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

Silvia Daniela Simões (ASAL, SA) | CP: 5935N

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", "Amendoim", "Soja", "Leite", "Frutos de casca ruga", "Aipo", "Mostarda", "Sementes de sésamo", "Dióxido de enxofre e sulfitos", "Tremço". "Molasses". 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