

Creche, Pré-Escolar e CATL

2ª Feira, Dia 11 de agosto		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	214	51	1,0	0,0	8,0	1,5	2,0	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete (1, 3, 4)	657	157	5,0	1,0	12,0	1,1	14,0	0,1
Dieta	Medalhões de perca estufados simples com esparguete (1, 3, 4)	589	141	4,1	0,6	15,0	1,0	10,0	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 cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	1,0	0,0
Sobremesa	Pêssego, maçã ou pera	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	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
3ª Feira, Dia 12 de agosto		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	Chilli de vitela com arroz branco (6, 12, 13)	532	127	4,2	1,4	12,8	1,5	9,1	0,2
Dieta	Peru estufado simples com arroz branco	569	136	1,5	0,3	17,7	0,9	12,5	0,2
Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão-vermelho) com arroz branco (6, 12, 13)	653	156	4,0	1,0	18,0	0,3	10,0	0,1
Salada	Tomate, couve-roxa e milho	226	54	1,0	0,0	9,0	2,7	2,0	0,2
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 13 de agosto		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com alho-francês	159	38	1,6	0,3	4,8	1,8	1,0	0,1
Prato	Pescada cozida com batata (4)	603	144	1,0	0,0	18,0	0,7	15,0	0,4
Dieta	Pescada cozida com batata (4)	410	98	2,2	0,3	9,3	0,6	10,0	0,3
Vegetariano	Saladinha de grão, batata, brócolos, feijão-verde e cenoura	1416	338	8,1	1,1	49,9	6,8	15,3	0,3
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 14 de agosto		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de peixe	268	64	1,6	0,2	5,1	1,7	7,1	0,1
Prato	Frango estufado com arroz de feijão (6, 12, 13)	645	154	3,0	1,0	18,0	0,6	13,0	0,1
Dieta	Frango estufado simples com arroz de feijão (6, 12, 13)	553	132	3,3	0,5	14,0	0,6	11,0	0,2
Vegetariano	Estufado de legumes com arroz de feijão (12)	561	134	3,0	0,0	22,0	0,9	3,0	0,1
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 queijo flamengo e fruta (1,7)	536	28	3,0	1,0	21,0	4,2	4,0	0,5
6ª Feira, Dia 15 de agosto		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato									
Dieta									
Vegetariano									
Salada									
Sobremesa									
Lanche									

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoins, Soja, Leite, Frutos de casca dura, Aipo, Mostarda, Sementes de sésamo, Dado de enfeite e sulfatos. Melancas. 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

Berçários e Salas de 1 ano

2ª Feira, Dia 11 de agosto		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Crema de brócolos com borrego	309	74	1,6	0,4	8,6	1,6	5,4	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Crema de brócolos	214	51	1,0	0,0	8,0	1,5	2,0	0,1
Prato	Bolonesa de salmão com esparguete (1, 3, 4)	779	186	11,0	2,0	13,0	1,6	8,2	0,1
Dieta	Medalhães de perca estufados simples com esparguete (1, 3, 4)	589	141	4,1	0,6	15,0	1,0	10,0	0,2
Vegetariano	Bolonesa 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 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)	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 12 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 perca (4)	209	50	0,7	0,1	7,2	1,9	3,8	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	Chilli de vitela com arroz branco (6, 12, 13)	532	127	4,2	1,4	12,8	1,5	9,1	0,2
Dieta	Peru estufado simples com arroz branco	569	136	1,5	0,3	17,7	0,9	12,5	0,2
Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão-vermelho) com arroz branco (6, 12, 13)	653	156	4,0	1,0	18,0	0,3	10,0	0,1
Hortícolas	Tomate, couve-roxa e milho	226	54	1,0	0,0	9,0	2,7	2,0	0,2
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 13 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 peru	180	43	1,2	0,3	5,5	1,3	3,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Crema de abóbora com alho-francês	159	38	1,6	0,3	4,8	1,8	1,0	0,1
Prato	Pescada cozida com batata (4)	603	144	1,0	0,0	18,0	0,7	15,0	0,4
Dieta	Pescada cozida com batata (4)	410	98	2,2	0,3	9,3	0,6	10,0	0,3
Vegetariano	Saladinha de grão, batata, brócolos, feijão-verde e cenoura	1416	338	8,1	1,1	49,9	6,8	15,3	0,3
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 14 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 pescada (4)	230	35	0,3	0,0	6,0	2,0	1,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de peixe	268	64	1,6	0,2	5,1	1,7	7,1	0,1
Prato	Frango estufado com arroz de feijão (6, 12, 13)	645	154	3,0	1,0	18,0	0,6	13,0	0,1
Dieta	Frango estufado simples com arroz de feijão (6, 12, 13)	553	132	3,3	0,5	14,0	0,6	11,0	0,2
Vegetariano	Estufado de legumes com arroz de feijão (12)	561	134	3,0	0,0	22,0	0,9	3,0	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	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 15 de agosto		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)									
Sopa (salas 1 ano)									
Prato									
Dieta									
Vegetariano									
Hortícolas									
Sobremesa									
Lanche (Berçários)									
Lanche (Salas de 1 ano)									

FERIADO

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

Sr.ª Daniela Simões (ASAL, SA) | CP: 5935H

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dorados de esnóide e sultão, ¹³Tremço. ¹⁴Menús. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. ¹⁵Valor Energético, ¹⁶AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, ¹⁷HC - Hidratos de Carbono, ¹⁸Prot. - Proteínas