

Bon Appetit

sua reação contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contém glúten, ¹Crustáceos, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Alho, ⁹Mostarda, ¹⁰Sementes de sésamo, ¹¹Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹²Trevo, ¹³Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante completamente intolerosus.

A Nutricionista

Berçários e Salas de 1 ano

2ª Feira, Dia 18 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 salmão (4)	423	101	5,0	0,9	9,2	1,9	4,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de cenoura e ervilhas (6, 12, 13)	241	57	1,8	0,3	7,3	2,5	2,9	0,2
Prato	Salmão grelhado com arroz de espinafres	662	158	9,4	1,7	11,0	0,3	6,8	0,1
Dieta	Salmão grelhado com arroz de espinafres	662	158	9,4	1,7	11,0	0,3	6,8	0,1
Vegetariano	Seitan com cogumelos e arroz branco (1, 6, 8)	523	125	2,6	0,4	17,1	0,4	7,6	0,2
Hortícolas	Beterraba, milho e pepino	75	18	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,1
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 19 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 vitela	268	64	1,6	0,5	7,6	2,2	4,5	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	Hambúrguer de frango com batata cozida	435	104	1,2	0,2	9,3	0,6	13,5	0,2
Dieta	Hambúrguer de frango com batata cozida	435	104	1,2	0,2	9,3	0,6	13,5	0,2
Vegetariano	Tofu à portuguesa (6, 12, 13)	419	100	5,0	1,0	8,0	0,9	6,0	0,2
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
4ª Feira, Dia 20 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 pescada (4)	290	69	1,0	0,1	9,4	1,9	4,6	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de grão com espinafres	276	66	1,0	0,0	10,0	2,1	3,0	0,2
Prato	Massinha de pescada (1, 3, 4)	556	133	4,9	0,7	15,9	1,0	13,2	0,3
Dieta	Massinha de pescada simples (1, 3, 4)	712	170	3,0	1,0	19,0	1,3	16,0	0,3
Vegetariano	Massinha de lentilhas e legumes assados	662	158	1,0	0,0	26,0	1,2	10,0	0,1
Hortícolas	Couve-roxa, cenoura e beterraba	109	26	0,0	0,0	4,0	1,6	1,0	0,1
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 21 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 frango	239	57	2,0	0,5	4,0	1,3	5,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de alho-francês	218	52	1,6	0,3	7,7	2,0	1,6	0,1
Prato	Peru estufado com arroz de ervilhas (12)	522	125	4,0	0,9	15,0	1,0	7,2	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	Feijão-preto estufado com espinafres, cenoura e arroz branco (6, 12, 13)	711	170	2,0	0,3	26,7	2,5	8,8	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
6ª Feira, Dia 22 de agosto		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de brócolos com perca (4)	223	53	0,8	0,1	7,0	1,7	4,3	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de couve lombarda e feijão-manteiga	381	91	1,0	0,0	20,0	1,3	7,0	0,1
Prato	Meia desfeita de perca (c/ batata, grão e cenoura) (4, 6, 13)	444	106	2,6	0,4	11,0	1,3	7,9	0,1
Dieta	Perca grelhada com batata cozida (4)	348	83	2,0	0,0	8,0	11,0	7,0	0,1
Vegetariano	Salada de batata, grão e cenoura (12)	909	217	6,0	1,0	30,0	1,7	9,0	0,1
Hortícolas	Alface, tomate e pepino	80	19	0	0	2	1,9	1	0
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

Sílvia 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: "Cereais que contêm glúten", "Crustáceos", "Ovos", "Frutas", "Amendoins", "Sopa", "Leite", "Frutos de casca rija", "Aipo", "Mostardas", "Sementes de sésamo", "Aditivos de enfeite e sufixos", "Melancos", "Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos não complementam necessariamente a refeição".
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