



Creche, Pré-Escolar e CATL



2ª Feira, Dia 15 de setembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera	172	41	0,9	0,2	6,3	2,0	2,1	0,1
Prato	Medalhões de pescada estufados com pimento, tomate e massinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	1063	254	7,3	1,1	23,7	2,9	22,9	0,4
Dieta	Medalhões de pescada estufados simples com massinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	569	136	1,7	0,3	16,3	1,0	13,5	0,2
Vegetariano	Seitan estufado com pimento, tomate e massinha de cotovelinhos (1, 3, 6, 12)	502	120	2,0	0,4	14,2	1,8	10,8	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	Gelado de baunilha e morango (7), pera ou maçã	707	170	6,4	5,8	24,0	22,0	2,7	0,2
Lanche	Bolinha de mistura com creme de cacau e leite meio-gordo (1,7)	579	138	3,0	1,0	23,0	5,1	5,0	0,4
3ª Feira, Dia 16 de setembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês com cenoura e couve-flor	149	36	1,7	0,3	3,6	3,0	2,1	0,2
Prato	Jardineira de peru	502	120	2,0	1,0	13,0	1,5	10,0	0,1
Dieta	Peru estufado simples com batata cozida	502	120	3,0	1,0	8,0	1,0	14,0	0,2
Vegetariano	Jardineira de tofu (6, 12, 13)	465	111	4,0	1,0	12,0	0,3	7,0	0,1
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	1,0	0,0
Sobremesa	Nectarina, laranja ou pera	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	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 17 de setembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e lombarda	184	44	1,0	0,0	7,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Arroz de atum com brócolos, cenoura e ervilhas (4, 6, 12, 13)	405	97	2,2	0,4	11,0	1,4	7,5	0,2
Dieta	Solha no forno simples com arroz branco (4)	480	115	2,1	0,4	17,0	0,1	7,4	0,2
Vegetariano	Arroz maladrinho de tomate com ervilhas e cenoura (6, 12, 13)	310	74	1,5	0,2	11,2	2,2	3,6	0,3
Salada	Tomate e couve-roxa	104	25	0,2	0,0	3,7	3,4	1,4	0,0
Sobremesa	Ameixa, maçã ou pera	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	0,8	0,0
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 18 de setembro		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	Esparguete à bolonhesa (1, 3)	1024	245	13,3	3,8	18,1	1,6	12,7	0,5
Dieta	Hambúrguer de frango com massa tricolor (1, 3)	497	119	2,0	0,7	13,0	0,9	12,0	0,6
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete (1, 3, 6, 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	Maçã, laranja ou pera	268	64	1,0	0,0	13,0	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 19 de setembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas (6, 12, 13)	241	57	1,8	0,3	7,3	2,5	2,9	0,2
Prato	Perca grelhada com batata cozida (4)	348	83	2,0	0,0	8,0	11,0	7,0	0,1
Dieta	Perca grelhada com batata cozida (4)	348	83	2,0	0,0	8,0	11,0	7,0	0,1
Vegetariano	Estufado de feijão encarnado com legumes e batata aos cubos (6, 12, 13)	557	133	1,0	0,0	21,0	0,4	8,0	0,1
Salada	Brócolos e couve-flor	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	4,0	0,0
Sobremesa	Melão, maçã ou pera	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	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

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoim, ⁶Sopa, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca nua, ⁹Alho, ¹⁰Molho de soja, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Doçura de enaíre e sulfato, ¹³Trêmico. ¹⁴Molhos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou 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 15 de setembro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de espinafres com peru	195	47	1,2	0,4	3,0	1,3	4,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa primavera	172	41	0,9	0,2	6,3	2,0	2,1	0,1
Prato	Medalhães de pescada estufados com pimento, tomate e massinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	1063	254	7,3	1,1	23,7	2,9	22,9	0,4
Dieta	Medalhães de pescada estufados simples com massinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	569	136	1,7	0,3	16,3	1,0	13,5	0,2
Vegetariano	Seitan estufado com pimento, tomate e massinha de cotovelinhos (1, 3, 6, 12)	502	120	2,0	0,4	14,2	1,8	10,8	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	Pêra, banana, maçã	126	30	0,0	0,0	6,0	13,4	1,0	0,0
Lanche (< 8 meses)	1ª papa s/ glúten 3 frutos (6, 7)	245	58	0,1	0,0	12,1	4,3	2,1	0,1
Lanche (> 8 meses)	Farinha láctea aveia e frutos variados (1, 6, 7)	531	126	3,3	0,7	18,6	7,8	5,0	0,1
3ª Feira, Dia 16 de setembro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de couve-flor com frango	243	58	0,7	0,1	7,6	2,2	5,1	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de alho-francês com cenoura e couve-flor	149	36	1,7	0,3	3,6	3,0	2,1	0,2
Prato	Jardineira de peru	502	120	2,0	1,0	13,0	1,5	10,0	0,1
Dieta	Peru estufado simples com batata cozida	502	120	3,0	1,0	8,0	1,0	14,0	0,2
Vegetariano	Jardineira de tofu (6, 12, 13)	465	111	4,0	1,0	12,0	0,3	7,0	0,1
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 (< 8 meses)	Farinha láctea maçã s/ glúten (6, 7)	266	63	0,8	0,3	11,7	5,2	2,1	0,0
Lanche (> 8 meses)	logurte natural com flocos de aveia e fruta (1, 7)	521	123	2,5	0,9	20,1	7,5	4,1	0,1
4ª Feira, Dia 17 de setembro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de abóbora com coelho	180	43	1,2	0,3	5,5	1,3	3,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de abóbora e lombarda	184	44	1,0	0,0	7,0	1,8	2,0	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)	480	115	2,1	0,4	17,0	0,1	7,4	0,2
Vegetariano	Arroz maladrinho de tomate com ervilhas e cenoura (6, 12, 13)	310	74	1,5	0,2	11,2	2,2	3,6	0,3
Hortícolas	Beterraba, milho e pepino	75	18	0,0	0,0	3,5	3,5	1,0	0,1
Sobremesa	Maçã, pêra, banana	339	81	1,0	0,0	18,0	13,4	0,0	0,0
Lanche (< 8 meses)	1ª papa s/ glúten (6, 7)	239	57	1,1	0,4	9,8	3,3	1,8	0,1
Lanche (> 8 meses)	Farinha láctea maçã (1, 6, 7)	592	141	3,3	1,3	22,4	11,7	4,7	0,1
5ª Feira, Dia 18 de setembro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de agrião com peru	214	51	1,2	0,3	3,2	1,3	4,3	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	Esparguete à bolonhesa (1, 3)	1024	245	13,3	3,8	18,1	1,6	12,7	0,5
Dieta	Hambúrguer de frango com massa tricolor (1, 3)	497	119	2,0	0,7	13,0	0,9	12,0	0,6
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete (1, 3, 6, 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	2	2,7	1	0
Sobremesa	Banana, pêra, maçã	268	64	1,0	0,0	13,0	13,4	0,0	0,0
Lanche (< 8 meses)	1ª papa s/ glúten 3 frutos (6, 7)	245	58	0,1	0,0	12,1	4,3	2,1	0,1
Lanche (> 8 meses)	logurte natural com flocos de aveia e fruta (1, 7)	521	123	2,5	0,9	20,1	7,5	4,1	0,1
6ª Feira, Dia 19 de setembro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de cenoura com coelho	226	54	1,9	0,7	3,7	1,3	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	Perca grelhada com batata cozida (4)	348	83	2,0	0,0	8,0	11,0	7,0	0,1
Dieta	Perca grelhada com batata cozida (4)	348	83	2,0	0,0	8,0	11,0	7,0	0,1
Vegetariano	Estufado de feijão encarnado com legumes e batata aos cubos (6, 12, 13)	557	133	1,0	0,0	21,0	0,4	8,0	0,1
Hortícolas	Brócolos e couve-flor	138	33	1	0	2	3,1	4	0
Sobremesa	Banana, pêra, maçã	268	64	1,0	0,0	13,0	13,4	0,0	0,0
Lanche (< 8 meses)	Farinha láctea maçã s/ glúten (6, 7)	266	63	0,8	0,3	11,7	5,2	2,1	0,0
Lanche (> 8 meses)	Farinha láctea (1, 6, 7)	587	139	3,0	1,3	22,6	11,0	5,0	0,1

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

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

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações.

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 leitura 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 rija", "Aipo", "Mostarda", "Sementes de sésamo", "Dióxido de enxofre e sulfitos", "Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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