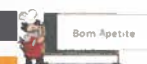


Creche, Pré-Escolar e CATL



2ª Feira, Dia 8 de setembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lentilhas	481	115	1,0	0,0	18,0	2,0	7,0	0,1
Prato	Massa de vitela à Lavrador (1, 3, 6, 12, 13)	540	129	3,8	1,0	15,1	2,5	8,3	0,3
Dieta	Bife de frango grelhado com massa macarrão (1, 3)	649	155	1,3	0,3	13,5	0,6	21,8	0,2
Vegetariano	Macarronete de soja e macedónia (1, 3, 6, 12)	754	180	6,0	1,0	18,0	3,5	10,0	0,1
Salada	Couve-roxa, cenoura e beterraba	109	26	0,0	0,0	4,0	1,6	1,0	0,1
Sobremesa	Uva, maçã ou pera	301	72	0,5	0,1	17,3	17,3	0,3	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 9 de setembro		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	Bacalhau à brás (1, 3, 4, 6, 7, 9, 10)	314	75	1,0	0,0	8,0	2,1	9,0	0,2
Dieta	Pescada estufada simples com batata cozida (4)	305	73	0,9	0,1	8,0	1,1	8,0	0,2
Vegetariano	Bolinhas de feijão-preto com batata frita e arroz branco (1, 6, 12, 13)	708	169	5,1	0,7	25,0	1,5	5,6	0,1
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	1,0	0,0
Sobremesa	Banana, maçã ou pera	435	104	0,0	0,0	22,0	13,4	2,0	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 10 de setembro		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	Peru assado com laranja e arroz de cenoura (12)	611	146	5,1	1,3	15,4	1,7	9,1	0,3
Dieta	Peru assado simples com laranja e arroz branco	820	196	5,9	1,7	21,5	1,2	13,4	0,2
Vegetariano	Tofu assado com laranja e arroz de cenoura (6, 12, 13)	444	106	3,7	0,5	12,3	1,7	5,6	0,3
Salada	Tomate, couve-roxa e milho	226	54	1,0	0,0	9,0	2,7	2,0	0,2
Sobremesa	Tangerina, maçã ou pera	184	44	0,0	0,0	8,7	8,7	1,0	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
5ª Feira, Dia 11 de setembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiça e feijão-branco	255	61	1,0	0,0	9,0	1,8	3,0	0,1
Prato	Bolonhesa de salmão com esparguete (1, 3, 4)	779	186	11,0	2,0	13,0	1,6	8,2	0,1
Dieta	Salmão no forno com couscous coloridos (1, 3, 4)	1223	292	18,0	3,0	17,0	0,4	14,0	0,1
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete (1, 3, 6, 12, 13)	1061	254	6,6	1,2	33,6	2,5	12,0	0,4
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	1,0	0,0
Sobremesa	Melancia, laranja 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 12 de setembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e couve branca	225	54	0,6	0,1	10,3	2,3	1,8	0,2
Prato	Perninhas de frango assadas com arroz primavera (6, 12, 13)	577	138	2,8	0,5	15,4	1,0	12,3	0,4
Dieta	Perninhas de frango assadas simples com arroz primavera (6, 12, 13)	544	130	2,0	0,4	15,4	1,0	12,3	0,4
Vegetariano	Hambúrguer de feijão-manteiga com arroz primavera (1, 12)	870	208	2,5	0,4	35,0	2,1	10,4	0,2
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	1,0	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 iogurte de aromas (1,7)	569	136	3,0	1,0	24,0	3,2	11,0	1,5

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 8 de setembro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de repolho com peru	405	97	4,5	0,8	8,9	1,7	4,3	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de lentilhas	481	115	1,0	0,0	18,0	2,0	7,0	0,1
Prato	Massa de vitela à Lavrador (1, 3, 6, 12, 13)	540	129	3,8	1,0	15,1	2,5	8,3	0,3
Dieta	Bife de frango grelhado com massa macarrão (1, 3)	649	155	1,3	0,3	13,5	0,6	21,8	0,2
Vegetariano	Macarronete de soja e macedónia (1, 3, 6, 12)	754	180	6,0	1,0	18,0	3,5	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	Banana, pêra, maçã	435	104	0,0	0,0	22,0	13,4	2,0	0,0
Lanche (Berçários)	1ª papa s/ glúten 3 frutos (6, 7)	245	58	0,1	0,0	12,1	4,3	2,1	0,1
Lanche (Salas de 1 ano)	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 9 de setembro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de curgete com frango	256	61	0,8	0,2	7,6	2,0	5,1	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	Salada de pescada, batata, ervilhas e cenoura (4, 6, 12, 13)	314	75	1,7	0,2	6,9	1,4	7,8	0,2
Dieta	Pescada estufada simples com batata cozida (4)	305	73	0,9	0,1	8,0	1,1	8,0	0,2
Vegetariano	Bolinhas de feijão-preto com arroz branco (1, 6, 12, 13)	740	177	4,4	0,7	27,0	1,6	6,8	0,1
Hortícolas	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	1,0	0,0
Sobremesa	Maçã, pêra, banana	268	64	1,0	0,0	13,0	13,4	0,0	0,0
Lanche (Berçários)	Farinha láctea maçã s/ glúten (6, 7)	266	63	0,8	0,3	11,7	5,2	2,1	0,0
Lanche (Salas de 1 ano)	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 10 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 borrego	301	72	1,8	0,6	8,8	1,3	5,2	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de abóbora com alho-francês	159	38	1,6	0,3	4,8	1,8	1,0	0,1
Prato	Peru assado com laranja e arroz de cenoura (12)	611	146	5,1	1,3	15,4	1,7	9,0	0,3
Dieta	Peru assado simples com laranja e arroz branco	820	196	5,9	1,7	21,5	1,2	13,4	0,2
Vegetariano	Tofu assado com laranja e arroz de cenoura (6, 12, 13)	444	106	3,7	0,5	12,3	1,7	5,6	0,3
Hortícolas	Tomate, couve-roxa e milho	226	54	1,0	0,0	9,0	2,7	2,0	0,2
Sobremesa	Maçã, pêra, banana	268	64	1,0	0,0	13,0	13,4	0,0	0,0
Lanche (Berçários)	1ª papa s/ glúten (6, 7)	239	57	1,1	0,4	9,8	3,3	1,8	0,1
Lanche (Salas de 1 ano)	Farinha láctea maçã (1, 6, 7)	592	141	3,3	1,3	22,4	11,7	4,7	0,1
5ª Feira, Dia 11 de setembro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de nabiça com vitela	301	72	2,0	0,7	8,4	1,9	4,9	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de nabiça e feijão-branco	255	61	1,0	0,0	9,0	1,8	3,0	0,1
Prato	Bolonhesa de salmão com esparguete (1, 3, 4)	779	186	11,0	2,0	13,0	1,6	8,2	0,1
Dieta	Salmão no forno com couscous coloridos (1, 3, 4)	1223	292	18,0	3,0	17,0	0,4	14,0	0,1
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete (1, 3, 6, 12, 13)	1061	254	6,6	1,2	33,6	2,5	12,0	0,4
Hortícolas	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	1,0	0,0
Sobremesa	Pêra, banana, maçã	197	47	0,0	0,0	9,0	13,4	0,0	0,0
Lanche (Berçários)	1ª papa s/ glúten 3 frutos (6, 7)	245	58	0,1	0,0	12,1	4,3	2,1	0,1
Lanche (Salas de 1 ano)	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 12 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 couve branca	225	54	0,6	0,1	10,3	2,3	1,8	0,2
Prato	Perninhas de frango assadas com arroz primavera (6, 12, 13)	577	138	2,8	0,5	15,4	1,0	12,3	0,4
Dieta	Perninhas de frango assadas simples com arroz primavera (6, 12, 13)	544	130	2,0	0,4	15,4	1,0	12,3	0,4
Vegetariano	Hambúrguer de feijão-manteiga com arroz primavera (1, 12)	870	208	2,5	0,4	35,0	2,1	10,4	0,2
Hortícolas	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	1,0	0,0
Sobremesa	Maçã, pêra, banana	268	64	1,0	0,0	13,0	13,4	0,0	0,0
Lanche (Berçários)	Farinha láctea maçã s/ glúten (6, 7)	266	63	0,8	0,3	11,7	5,2	2,1	0,0
Lanche (Salas de 1 ano)	Farinha láctea (1, 6, 7)	587	139	3,0	1,3	22,6	11,0	5,0	0,1

Ementa elaborada pela Nutricionista da Inst./tução.

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 contidos nos 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