



Creche, Pré-Escolar e CATL

2ª Feira, Dia 13 de outubro		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	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)	541	129	2,7	0,4	15,0	1,0	11,0	0,2
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	Pepino, milho e cebola roxa	230	55	0,8	0,2	8,3	3,6	2,2	0,2
Sobremesa	Banana, maçã ou pera	435	104	0,0	0,0	22,0	13,4	2,0	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com creme de cacau e leite meio-gordo (1,7, 8)	579	138	3,0	1,0	23,0	5,1	5,0	0,4
3ª Feira, Dia 14 de outubro		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	Hambúrguer de vaca com batata frita e arroz branco	858	205	10,0	2,0	14,0	1,1	16,0	0,3
Dieta	Hambúrguer de frango com batata cozida	435	104	1,2	0,2	9,3	0,6	13,5	0,2
Vegetariano	Hambúrguer de feijão-preto com batata frita e arroz branco (1, 6, 12, 13)	1110	265	6,5	0,9	30,0	1,8	10,5	0,4
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	1,0	0,0
Sobremesa	Pera, laranja ou maçã	197	47	0,0	0,0	7,0	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
4ª Feira, Dia 15 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão-manteiga	381	91	1,0	0,0	20,0	1,3	7,0	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	Seitan estufado com arroz de tomate (1, 6, 12)	543	130	4,8	0,8	14,0	1,0	6,8	0,3
Salada	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos	128	31	0,2	0,1	3,9	3,2	1,8	0,0
Sobremesa	Tangerina, maçã ou pera	184	44	0,0	0,0	8,7	8,7	1,0	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 16 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	155	37	0,7	0,1	6,2	2,6	1,3	0,1
Prato	Cubinhos de peru com cenoura, ervilhas e massa espiral (1, 3, 6, 12, 13)	398	95	2,1	0,3	9,5	2,1	9,4	0,2
Dieta	Cubinhos de peru simples com massa espiral (1, 3)	502	120	1,8	0,3	12,0	1,5	13,7	0,3
Vegetariano	Ervilhas guisadas com cenoura e massa espiral (1, 3, 6, 12, 13)	942	225	3,0	1,0	33,0	1,5	13,0	0,1
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	1,0	0,0
Sobremesa	Leite creme ou gelatina vegetal Laranja, maçã ou pera (7, 12)	184	44	0,0	0,0	9,0	7,4	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
6ª Feira, Dia 17 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes (alho-francês, cenoura, cebola, couve lombarda)	205	49	1,1	0,2	8,0	2,2	1,8	0,1
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 grão, batata, cenoura e couve-lombarda (12)	586	140	3,0	0,0	19,0	1,4	6,0	0,1
Salada	Couve-roxa, beterraba e pepino	107	26	0,1	0,0	3,4	3,1	1,5	0,1
Sobremesa	Maçã, pera ou laranja	268	64	1,0	0,0	13,0	13,4	0,0	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

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 13 de outubro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de nabiça com peru	209	50	1,5	0,3	4,0	1,3	6,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de lentilhas	481	115	1,0	0,0	18,0	2,0	7,0	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 grelhado com esparguete (1, 3, 4)	1172	280	18,3	3,6	12,9	0,3	15,8	0,2
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	Pepino, milho e cebola roxa	230	55	0,8	0,2	8,3	3,6	2,2	0,2
Sobremesa	Banana, pêra, maçã	435	104	0,0	0,0	22,0	13,4	2,0	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 14 de outubro		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	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	Bolinhas de feijão-preto com arroz de tomate (1, 6, 12, 13)	708	169	2,5	0,4	31,0	1,5	4,8	0,2
Hortícolas	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	1,0	0,0
Sobremesa	Maçã, pêra, banana	268	64	1,0	0,0	13,0	13,4	0,0	0,0
Lanche (< 8 meses)	Farinha láctea maçã s/ glúten (6, 7)/ logurte natural com flocos de aveia e fruta (> 8 meses) (1, 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 15 de outubro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de brócolos com frango	243	58	0,9	0,1	7,0	1,7	5,3	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	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	Seitan estufado com arroz de tomate (1, 6, 12)	543	130	4,8	0,8	14,0	1,0	6,8	0,3
Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos	128	31	0,2	0,1	3,9	3,2	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã, pêra, banana	268	64	1,0	0,0	13,0	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 16 de outubro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de curgete com coelho	201	48	1,2	0,3	3,7	1,3	4,6	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de curgete	155	37	0,7	0,1	6,2	2,6	1,3	0,1
Prato	Cubinhos de peru com cenoura, ervilhas e massa espiral (1, 3, 6, 12, 13)	398	95	2,1	0,3	9,5	2,1	9,4	0,2
Dieta	Cubinhos de peru simples com massa espiral (1, 3)	502	120	1,8	0,3	12,0	1,5	13,7	0,3
Vegetariano	Ervilhas guisadas com cenoura e massa espiral (1, 3, 6, 12, 13)	942	225	3,0	1,0	33,0	1,5	13,0	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 (< 8 meses)	1ª papa s/ glúten 3 frutos (6, 7)/ logurte natural com flocos de aveia e fruta (> 8 meses) (1, 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 17 de outubro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de abóbora com peru	180	43	1,2	0,3	5,5	1,3	3,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de legumes (alho-francês, cenoura, cebola, couve lombarda)	205	49	1,1	0,2	8,0	2,2	1,8	0,1
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 grão, batata, cenoura e couve-lombarda (12)	586	140	3,0	0,0	19,0	1,4	6,0	0,1
Hortícolas	Couve-roxa, beterraba e pepino	107	26	0,1	0,0	3,4	3,1	1,5	0,1
Sobremesa	Maçã, pêra, banana	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

Silva Daniela Simões (ASAL, SA) | CP: 593551

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Crustáceos, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amido, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ⁸Aveia, ⁹Mostrado, ¹⁰Sementes de sésamo, ¹¹Óleo de endive e sálvia, ¹²Trempo. ¹³Melhores. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são compatíveis.

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