

Creche, Pré-Escolar e CATL

2ª Feira, Dia 20 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de agrião	224	54	0,7	0,1	9,7	1,9	2,0	0,2
Prato	Perninhas de frango assadas com arroz primavera (cenoura, ervilhas e milho) (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 (cenoura, ervilhas e milho) (6, 12, 13)	544	130	2,0	0,4	15,4	1,0	12,3	0,4
Vegetariano	Tofu no forno com arroz primavera (6, 12, 13)	513	122	6,1	0,9	10,0	1,5	5,8	0,1
Salada	Alface, tomate e cebola	80	19	0,3	0,0	3,2	3,0	0,9	0,0
Sobremesa	Laranja, pera ou maçã	201	48	0,0	0,0	9,0	12,5	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
3ª Feira, Dia 21 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e espinafres	218	52	1,2	0,2	8,0	2,3	2,3	0,2
Prato	Massinha espiral cremosa com salmão, pimento, espinafres e cenoura (1, 3, 4, 7)	515	123	6,9	1,6	7,3	2,2	6,0	0,4
Dieta	Salmão grelhado com massa espiral (1, 3, 4)	1172	280	18,3	3,6	12,9	0,3	15,8	0,2
Vegetariano	Seitan estufado com pimento, tomate e massa espiral (1, 3, 6, 12)	502	120	2,0	0,4	14,2	1,8	10,8	0,3
Salada	Alface e pepino	75	18	0,5	0,2	1,5	1,4	1,5	0,0
Sobremesa	Tangerina, laranja ou pera	184	44	0,0	0,0	8,7	8,7	1,0	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 22 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho e feijão-manteiga	427	102	1,0	0,0	16,0	2,0	5,0	0,1
Prato	Lombo de porco assado com arroz branco e feijão-preto (6, 12, 13)	930	220	5,3	1,2	27,1	0,7	15,5	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco	783	187	2,0	0,0	22,0	0,0	19,0	0,3
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
Salada	Couve-roxa, cenoura e beterraba	109	26	0,0	0,0	4,0	1,6	1,0	0,1
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
5ª Feira, Dia 23 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha (1, 3)	395	94	4,7	1,0	7,1	0,3	5,6	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	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
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	Banana, maçã ou pera	435	104	0,0	0,0	22,0	13,4	2,0	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 24 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiça e grão	276	66	1,0	0,0	10,0	1,4	3,0	0,2
Prato	Strogonoff de peru com cogumelos e massa espiral (1, 3, 6, 7, 8)	548	131	3,0	0,5	12,8	0,6	13,0	0,2
Dieta	Estufado simples de peru com massa espiral (1, 3)	728	174	2,9	0,6	15,7	0,4	20,9	0,1
Vegetariano	Strogonoff de soja com cogumelos e massa espiral (1, 3, 6, 8, 11)	753	180	6,7	0,9	18,0	6,3	10,0	0,1
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

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição

A Nutricionista

[illegible]

Dietação 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 20 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de agrião com frango	226	54	1,9	0,7	3,7	1,3	4,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de agrião	224	54	0,7	0,1	9,7	1,9	2,0	0,2
Prato	Perninhas de frango assadas com arroz primavera (cenoura, ervilhas e milho) (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 (cenoura, ervilhas e milho) (6, 12, 13)	544	130	2,0	0,4	15,4	1,0	12,3	0,4
Vegetariano	Tofu no forno com arroz primavera (6, 12, 13)	513	122	6,1	0,9	10,0	1,5	5,8	0,1
Hortícolas	Alface, tomate e cebola	80	19	0,3	0,0	3,2	3,0	0,9	0,0
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 21 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de couve-flor com coelho	302	72	1,2	0,3	8,2	2,2	6,3	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de couve-flor e espinafres	218	52	1,2	0,2	8,0	2,3	2,3	0,2
Prato	Massinha espiral cremosa com salmão, pimento, espinafres e cenoura (1, 3, 4, 7)	515	123	6,9	1,6	7,3	2,2	6,0	0,4
Dieta	Salmão grelhado com massa espiral (1, 3, 4)	1172	280	18,3	3,6	12,9	0,3	15,8	0,2
Vegetariano	Seitan estufado com pimento, tomate e massa espiral (1, 3, 6, 12)	502	120	2,0	0,4	14,2	1,8	10,8	0,3
Hortícolas	Alface e pepino	75	18	0,5	0,2	1,5	1,4	1,5	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)/ 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 22 de outubro		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)	Sopa de repolho e feijão-manteiga	427	102	1,0	0,0	16,0	2,0	5,0	0,1
Prato	Vitela estufada com arroz de cenoura	628	150	6,0	2,0	12,0	1,3	10,0	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco	783	187	2,0	0,0	22,0	0,0	19,0	0,3
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	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 (< 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 23 de outubro		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)	Canja de galinha (1, 3)	395	94	4,7	1,0	7,1	0,3	5,6	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	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
Vegetariano	Saladina 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, Banana, pêra, maçã)	124	34	0,3	0,1	3,8	2,8	2,6	0,1
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)/ 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 24 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de feijão-verde com coelho	244	58	0,9	0,2	8,0	2,4	3,3	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de nabiça e grão	276	66	1,0	0,0	10,0	1,4	3,0	0,2
Prato	Stroganoff de peru com cogumelos e massa espiral (1, 3, 6, 7, 8)	548	131	3,0	0,5	12,8	0,6	13,0	0,2
Dieta	Estufado simples de peru com massa espiral (1, 3)	728	174	2,9	0,6	15,7	0,4	20,9	0,1
Vegetariano	Stroganoff de soja com cogumelos e massa espiral (1, 3, 6, 8, 11)	753	180	6,7	0,9	18,0	6,3	10,0	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 (< 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: 593511

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, ⁵Amêijoas, ⁶Sopa, ⁷Lente, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Alho, ¹⁰Castanhas, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Doçido de enofre e suítos, ¹³Tremoço. 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