

Creche, Pré-Escolar e CATL



2ª Feira, Dia 27 de outubro		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	Paella de lulas (arroz, ervilhas, pimento verde e vermelho, tomate e açafrão) (6, 12, 13, 14)	379	91	2,2	0,4	13,0	1,1	4,0	0,1
Dieta	Lulas estufadas simples com arroz de ervilhas (6, 12, 13, 14)	524	125	3,0	0,5	16,0	1,1	8,1	0,2
Vegetariano	Paella vegetariana (arroz, ervilhas, pimento verde e vermelho, tomate e açafrão) (6, 12, 13)	388	93	2,0	0,3	14,0	2,2	3,7	0,1
Salada	Incorporados no prato	—	—	—	—	—	—	—	—
Sobremesa	Tangerina, laranja ou pera	184	44	0,0	0,0	8,7	8,7	1,0	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com marmelada e leite meio-gordo (1, 7)	579	138	3,0	1,0	23,0	5,1	5,0	0,4
3ª Feira, Dia 28 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	197	47	1,0	0,0	7,0	1,4	2,0	0,2
Prato	Frango estufado com cenoura e batata cozida	438	105	3,3	0,5	10,0	2,1	7,6	0,2
Dieta	Frango estufado simples com cenoura e batata cozida	306	73	0,8	0,2	7,3	1,7	8,9	0,2
Vegetariano	Migas de feijão-frade e couve (1, 3, 6, 12, 13)	846	202	3,0	1,0	30,0	1,2	10,0	0,2
Salada	Assado de legumes (abóbora e couve-flor)	292	70	6,2	0,9	1,9	1,6	1,2	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 iogurte de aromas (1,7)	569	136	3,0	1,0	24,0	3,2	11,0	1,5
4ª Feira, Dia 29 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa à Lavrador (1, 3, 6, 12, 13)	218	52	1,0	0,0	9,0	2,0	2,0	0,1
Prato	Redfish no forno com massinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	501	120	3,8	0,6	12,0	1,2	8,6	0,2
Dieta	Redfish no forno simples com massinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	518	124	3,0	0,5	13,0	0,8	11,0	0,2
Vegetariano	Massinha de soja e legumes no forno (brócolos, cenoura e cebola) (1, 6, 12, 13)	867	207	9,0	1,0	18,0	3,2	12,0	0,1
Salada	Tomate, couve-roxa e milho	226	54	1,0	0,0	9,0	2,7	2,0	0,2
Sobremesa	Maçã, laranja ou pera	268	64	1,0	0,0	13,0	13,4	0,0	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 30 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos com feijão-branco (6, 12, 13)	272	66	1,4	0,2	10,0	2,0	3,2	0,2
Prato	Chilli de vitela com arroz branco (6, 12, 13)	532	127	4,2	1,4	12,8	1,5	9,1	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco	783	187	2,0	0,0	22,0	1,0	19,0	0,3
Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão-vermelho) com arroz branco (6, 12, 13)	653	156	4,0	1,0	18,0	0,3	10,0	0,1
Salada	Cenoura, pepino e tomate	91	22	0,3	0,1	3,4	3,3	0,9	0,1
Sobremesa	Gelatina vegetal Laranja, maçã ou pera (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 31 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor	230	55	1,0	0,0	9,0	1,4	2,0	0,1
Prato	Pescada à Gomes de Sá (3, 4)	410	98	3,0	1,0	10,0	1,2	7,0	0,2
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e cenoura (4)	331	79	1,7	0,2	8,1	1,4	7,7	0,2
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (6, 13)	389	93	4,0	1,0	8,0	0,9	5,0	0,0
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	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 queijo flamengo e iogurte de aromas (1,7)	569	136	1,0	1,0	24,0	4,2	6,0	0,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Anemónios, Soja, Leite, Frutos de casca rígida, Aipo, Melancia, Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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 27 de outubro								
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sopa (berçário)	Crema de cenoura com peru	201	48	1,4	0,3	4,5	1,3	4,7
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de curgete e cenoura	209	50	1,0	0,0	9,0	1,4	2,0
Prato	Perca no forno com arroz de ervilhas (4, 6, 12, 13)	602	144	2,8	0,6	16,1	0,9	13,0
Dieta	Perca no forno simples com arroz branco (4)	602	144	2,8	0,6	16,1	0,9	13,0
Vegetariano	Arroz maladrinho de tomate com ervilhas e cenoura (6, 12, 13)	310	74	1,5	0,2	11,2	2,2	3,6
Hortícolas	Incorporados no prato	—	—	—	—	—	—	—
Sobremesa	Maçã, pêra, banana	339	81	1,0	0,0	18,0	13,4	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
Lanche (> 8 meses)	Farinha láctea aveia e frutos variados (1, 6, 7)	531	126	3,3	0,7	18,6	7,8	5,0
3ª Feira, Dia 28 de outubro								
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sopa (berçário)	Crema de espinafres com coelho	193	46	1,6	0,5	3,7	1,3	4,4
Sopa (salas 1 ano)	Crema de espinafres	197	47	1,0	0,0	7,0	1,4	2,0
Prato	Frango estufado com cenoura e batata cozida	438	105	3,3	0,5	10,0	2,1	7,6
Dieta	Frango estufado simples com cenoura e batata cozida	306	73	0,8	0,2	7,3	1,7	8,9
Vegetariano	Migas de feijão-frade e couve (1, 3, 6, 12, 13)	846	202	3,0	1,0	30,0	1,2	10,0
Hortícolas	Assado de legumes (abóbora e couve-flor)	292	70	6,2	0,9	1,9	1,6	1,2
Sobremesa	Pêra, banana, maçã	197	47	0,0	0,0	9,0	13,4	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
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
4ª Feira, Dia 29 de outubro								
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sopa (berçário)	Crema de curgete com frango	256	61	0,8	0,2	7,6	2,0	5,1
Sopa (salas 1 ano)	Sopa à Lavrador (1, 3, 6, 12, 13)	218	52	1,0	0,0	9,0	2,0	2,0
Prato	Redfish no forno com massinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	501	120	3,8	0,6	12,0	1,2	8,6
Dieta	Redfish no forno simples com massinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	518	124	3,0	0,5	13,0	0,8	11,0
Vegetariano	Massinha de soja e legumes no forno (brócolos, cenoura e cebola) (1, 6, 12, 13)	867	207	9,0	1,0	18,0	3,2	12,0
Hortícolas	Tomate, couve-roxa e milho	226	54	1,0	0,0	9,0	2,7	2,0
Sobremesa	Banana, pêra, maçã	268	64	1,0	0,0	13,0	13,4	0,0
Lanche (< 8 meses)	1ª papa s/ glúten (6, 7)	239	57	1,1	0,4	9,8	3,3	1,8
Lanche (> 8 meses)	Farinha láctea maçã (1, 6, 7)	592	141	3,3	1,3	22,4	11,7	4,7
5ª Feira, Dia 30 de outubro								
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sopa (berçário)	Crema de brócolos com coelho	209	50	2,0	0,4	5,0	1,3	4,0
Sopa (salas 1 ano)	Crema de brócolos com feijão-branco (6, 12, 13)	272	66	1,4	0,2	10,0	2,0	3,2
Prato	Chilli de vitela com arroz branco (6, 12, 13)	532	127	4,2	1,4	12,8	1,5	9,1
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco	783	187	2,0	0,0	22,0	1,0	19,0
Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão-vermelho) com arroz branco (6, 12, 13)	653	156	4,0	1,0	18,0	0,3	10,0
Hortícolas	Cenoura, pepino e tomate	91	22	0,3	0,1	3,4	3,3	0,9
Sobremesa	Maçã, pêra, banana	339	81	1,0	0,0	18,0	13,4	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
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
6ª Feira, Dia 31 de outubro								
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)
Sopa (berçário)	Crema de couve-flor com peru	230	35	0,3	0,0	6,0	2,0	1,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de couve-flor	230	55	1,0	0,0	9,0	1,4	2,0
Prato	Pescada à Gomes de Sá (3, 4)	410	98	3,0	1,0	10,0	1,2	7,0
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e cenoura (4)	331	79	1,7	0,2	8,1	1,4	7,7
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (6, 13)	389	93	4,0	1,0	8,0	0,9	5,0
Hortícolas	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	1,0
Sobremesa	Pêra, banana, maçã	339	81	1,0	0,0	18,0	13,4	0,0
Lanche (< 8 meses)	Farinha láctea maçã s/ glúten (6, 7)	266	63	0,8	0,3	11,7	5,2	2,1
Lanche (> 8 meses)	Farinha láctea (1, 6, 7)	587	139	3,0	1,3	22,6	11,0	5,0

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

Sr.ª Daniela Simões (ASAL, SA) | CP: 5915/1

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.

VE = Valor Energético; AG Sat = Ácidos Gordos Saturados; HC = Hidratos de Carbono; Prot. = Proteínas