

Creche, Pré-Escolar e CATL

2ª Feira, Dia 3 de novembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	224	54	0,7	0,1	9,7	1,9	2,0	0,2
Prato	Bifes de peru de cebolada com massa penne (1, 3)	461	110	2,6	0,4	9,9	1,4	12,6	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com massa penne (1, 3)	745	178	2,0	0,0	19,0	0,7	21,0	0,3
Vegetariano	Seitan de cebolada com massa penne (1, 3, 6)	477	114	5,0	1,0	10,0	0,9	6,0	0,1
Salada	Tomate, couve-roxa e milho	226	54	1,0	0,0	9,0	2,7	2,0	0,2
Sobremesa	Kiwi, laranja ou maçã	255	61	0,6	0,0	14,7	13,7	1,1	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 4 de novembro		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	Salada de atum, feijão-frade, batata e ovo (3, 4, 6, 12, 13)	481	115	3,3	0,6	9,9	1,6	11,0	0,2
Dieta	Salada de perca, feijão-frade, batata e cenoura (4, 6, 12, 13)	467	112	3,2	0,5	11,0	1,5	9,0	0,2
Vegetariano	Saladinha de batata, cenoura e feijão-frade (6, 12, 13)	879	210	2,0	1,0	33,0	1,0	12,0	0,1
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	1,0	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 fiambre e iogurte de aromas (1,7)	536	128	3,0	1,0	21,0	4,2	4,0	0,5
4ª Feira, Dia 5 de novembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de peixe (4)	268	64	1,6	0,2	5,1	1,7	7,1	0,1
Prato	Fatias de lombo de porco com arroz de ervilhas (6, 12, 13)	988	236	6,0	1,0	26,0	0,4	18,0	0,1
Dieta	Frango grelhado com arroz branco	649	155	3,2	0,6	13,9	0,3	17,2	0,2
Vegetariano	Arroz malandrinho de tomate com ervilhas e cenoura (6, 12, 13)	310	74	1,5	0,2	11,2	2,2	3,6	0,3
Salada	Couve-roxa, cenoura e beterraba	109	26	0,0	0,0	4,0	1,6	1,0	0,1
Sobremesa	Banana, laranja ou pera	435	104	0,0	0,0	22,0	13,4	2,0	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 6 de novembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e coentros	310	74	3,0	0,0	8,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Salmão com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 4)	816	195	12,4	2,3	11,1	1,4	9,1	0,2
Dieta	Salmão com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 4)	816	195	12,4	2,3	11,1	1,4	9,1	0,2
Vegetariano	Tofu com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 6, 12, 13)	715	171	8,3	1,2	14,0	1,7	9,5	0,1
Salada	Brócolos cozidos	113	27	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	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 queijo flamengo e fruta (1,7)	536	128	3,0	1,0	21,0	4,2	4,0	0,5
6ª Feira, Dia 7 de novembro		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	Perninhas de frango assadas com arroz de cenoura	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	12,0	0,2
Dieta	Perninhas de frango assadas simples com arroz de cenoura	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	12,0	0,2
Vegetariano	Estufadinho de feijão vermelho com arroz de cenoura (6, 12, 13)	628	195	3,0	0,0	29,0	1,2	9,0	0,1
Salada	Assado de legumes (abóbora e couve-flor)	292	70	6,2	0,9	1,9	1,6	1,2	0,0
Sobremesa	Maçã, pera ou laranja	268	64	1,0	0,0	13,0	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

Declarção 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

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição

A Nutricionista

Basic
Syntax

2ª Feira, Dia 3 de novembro		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)	Sopa de agrião	224	54	0,7	0,1	9,7	1,9	2,0	0,2
Prato	Bife de peru grelhado com massa penne (1, 3)	745	178	2,0	0,0	19,0	0,7	21,0	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com massa penne (1, 3)	745	178	2,0	0,0	19,0	0,7	21,0	0,3
Vegetariano	Seitan de cebolada com massa penne (1, 3, 6)	477	114	5,0	1,0	10,0	0,9	6,0	0,1
Hortícolas	Tomate, couve-roxa e milho	226	54	1,0	0,0	9,0	2,7	2,0	0,2
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)	Farinha láctea maçã (1, 6, 7)	592	141	3,3	1,3	22,4	11,7	4,7	0,1
3ª Feira, Dia 4 de novembro		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)	Creme de abóbora com alho-francês	159	38	1,6	0,3	4,8	1,8	1,0	0,1
Prato	Salada de perca, feijão-frade, batata e cenoura (4, 6, 12, 13)	467	112	3,2	0,5	11,0	1,5	9,0	0,2
Dieta	Salada de perca, feijão-frade, batata e cenoura (4, 6, 12, 13)	467	112	3,2	0,5	11,0	1,5	9,0	0,2
Vegetariano	Saladinha de batata, cenoura e feijão-frade (6, 12, 13)	879	210	2,0	1,0	33,0	1,0	12,0	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	126	30	0,0	0,0	6,0	13,4	1,0	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)	Iogurte 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 5 de novembro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de feijão-verde com peru	230	35	0,3	0,3	6,0	2,0	5,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de peixe (4)	268	64	1,6	0,2	5,1	1,7	7,1	0,1
Prato	Frango grelhado com arroz branco	649	155	3,2	0,6	13,9	0,3	17,2	0,2
Dieta	Frango grelhado com arroz branco	649	155	3,2	0,6	13,9	0,3	17,2	0,2
Vegetariano	Arroz malandrinho de tomate com ervilhas e cenoura (6, 12, 13)	310	74	1,5	0,2	11,2	2,2	3,6	0,3
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 aveia e frutos variados (1, 6, 7)	531	126	3,3	0,7	18,6	7,8	5,0	0,1
5ª Feira, Dia 6 de novembro		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)	Creme de cenoura e coentros	310	74	3,0	0,0	8,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Salmão com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 4)	816	195	12,4	2,3	11,1	1,4	9,1	0,2
Dieta	Salmão com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 4)	816	195	12,4	2,3	11,1	1,4	9,1	0,2
Vegetariano	Tofu com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 6, 12, 13)	715	171	8,3	1,2	14,0	1,7	9,5	0,1
Hortícolas	Brócolos cozidos	113	27	1	0	2	1	3	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)	Iogurte 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 7 de novembro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de nabiça com coelho	280	67	1,4	0,3	8,4	1,9	5,0	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	Perninhas de frango assadas com arroz de cenoura	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	12,0	0,2
Dieta	Perninhas de frango assadas simples com arroz de cenoura	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	12,0	0,2
Vegetariano	Estufadinho de feijão vermelho com arroz de cenoura (6, 12, 13)	628	195	3,0	0,0	29,0	1,2	9,0	0,1
Hortícolas	Assado de legumes (abóbora e couve-flor)	292	70	6,2	0,9	1,9	1,6	1,2	0,0
Sobremesa	Pêra, banana, maçã	435	104	0,0	0,0	22,0	13,4	2,0	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 5 frutas (1, 7)	1785	424	10,5	2,1	64,0	26,5	16,0	0,3
Creme (base) - servido diariamente		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de legumes (batata, cebola e cenoura)	192	46	0,8	0,1	7,6	3,0	1,1	0,0

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 Sal. = Ácidos Gordos Saturados, HC = Hidratos de Carbono, Prot. = Proteínas