

Creche, Pré-Escolar e CATL

2ª Feira, Dia 19 de janeiro		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	Massinha de pescada (1, 3, 4)	556	133	4,9	0,7	15,9	1,0	13,2	0,3
Dieta	Massinha de pescada simples (1, 3, 4)	712	170	3,0	1,0	19,0	1,3	16,0	0,3
Vegetariano	Massinha de lentilhas e legumes assados (1, 6, 12, 13)	662	158	1,0	0,0	26,0	1,2	10,0	0,1
Salada	Mistura de vegetais	124	34	0,3	0,1	3,8	2,8	2,6	0,1
Sobremesa	Tangerina, maçã ou pera	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	0,7	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com manteiga e leite meio-gordo (1,7)	507	121	2,9	1,7	18,0	4,0	4,8	0,5
3ª Feira, Dia 20 de janeiro		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	Jardineira de vitela	473	113	4,0	1,0	10,0	1,2	8,0	0,1
Dieta	Frango estufado simples com cenoura e batata cozida	306	73	0,8	0,2	7,3	1,7	8,9	0,2
Vegetariano	Jardineira de tofu (6, 12, 13)	465	111	4,0	1,0	12,0	0,3	7,0	0,1
Salada	Aface e tomate	80	19	0,3	0,0	3,2	3,0	0,9	0,0
Sobremesa	Maçã, laranja ou pera	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com fiambre e iogurte de aromas (1,7)	598	143	1,3	0,5	26,0	7,1	6,1	0,8
4ª Feira, Dia 21 de janeiro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	305	73	1,0	0,1	13,8	1,4	1,9	0,2
Prato	Empadão (arroz) de atum e cenoura (4)	645	154	5,0	1,0	16,0	3,2	12,0	0,1
Dieta	Perca cozida com arroz de cenoura (4)	510	122	0,9	0,4	15,2	1,5	11,7	0,2
Vegetariano	Empadão (arroz) de soja e cenoura (6)	448	107	4,5	0,6	9,9	2,6	6,6	0,2
Salada	Alface e pepino	73	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,6	0,0
Sobremesa	Banana, pera ou maçã	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com manteiga e leite meio-gordo (1,7)	507	121	2,9	1,7	18,0	4,0	4,8	0,5
5ª Feira, Dia 22 de janeiro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e grão	272	65	1,0	0,0	10,0	2,1	3,0	0,1
Prato	Peru primavera com massa macarrão e cogumelos (1, 3, 12)	402	96	2,6	0,5	8,4	0,9	10,6	0,2
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, Cenoura e Beterraba	130	31	0,9	0,1	3,7	3,6	0,8	0,1
Sobremesa	Pera, laranja ou maçã	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com queijo flamengo e fruta (1,7)	611	145	3,7	2,1	21,9	9,2	4,8	0,5
6ª Feira, Dia 23 de janeiro		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	Meia desfeita de bacalhau (c/batata, ovo, grão e cenoura) (3, 4, 6, 13)	443	106	3,6	0,7	8,3	1,3	10,1	0,4
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e cenoura (4)	331	79	1,7	0,2	8,1	1,4	7,7	0,2
Vegetariano	Meia desfeita vegetariana (batata, grão e cenoura) (6, 13)	909	217	6,0	1,0	30,0	1,7	9,0	0,1
Salada	Incorporado no prato	—	—	—	—	—	—	—	—
Sobremesa	Laranja, maçã ou pera	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com manteiga e iogurte de aromas (1,7)	691	165	3,3	1,8	28,0	7,5	5,3	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 19 de janeiro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de abóbora com vitela	197	47	1,2	0,3	3,5	1,3	5,0	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	Massinha de pescada (1, 3, 4)	556	133	4,9	0,7	15,9	1,0	13,2	0,3
Dieta	Massinha de pescada simples (1, 3, 4)	712	170	3,0	1,0	19,0	1,3	16,0	0,3
Vegetariano	Massinha de lentilhas e legumes assados (1, 6, 12, 13)	662	158	1,0	0,0	26,0	1,2	10,0	0,1
Hortícolas	Mistura de vegetais	124	34	0,3	0,1	3,8	2,8	2,6	0,1
Sobremesa	Pera, banana, maçã	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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)	Papa 5 frutos (1, 7)	803	191	4,7	0,9	28,8	11,9	7,2	0,1
3ª Feira, Dia 20 de janeiro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de agrião com coelho	218	52	1,3	0,4	3,2	1,3	4,7	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de agrião	224	54	0,7	0,1	9,7	1,9	2,0	0,2
Prato	Jardineira de vitela	473	113	4,0	1,0	10,0	1,2	8,0	0,1
Dieta	Frango estufado simples com cenoura e batata cozida	306	73	0,8	0,2	7,3	1,7	8,9	0,2
Vegetariano	Jardineira de tofu (6, 12, 13)	465	111	4,0	1,0	12,0	0,3	7,0	0,1
Hortícolas	Aface e tomate	80	19	0,3	0,0	3,2	3,0	0,9	0,0
Sobremesa	Maçã, pera, banana	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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)	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 21 de janeiro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de alho-francês com peru	251	60	1,9	0,6	4,7	1,7	5,4	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de ervilhas	305	73	1,0	0,1	13,8	1,4	1,9	0,2
Prato	Perca cozida com arroz de cenoura (4)	510	122	0,9	0,4	15,2	1,5	11,7	0,2
Dieta	Perca cozida com arroz de cenoura (4)	510	122	0,9	0,4	15,2	1,5	11,7	0,2
Vegetariano	Empadão (arroz) de soja e cenoura (6)	448	107	4,5	0,6	9,9	2,6	6,6	0,2
Hortícolas	Alface e pepino	73	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,6	0,0
Sobremesa	Banana, pera, maçã	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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)	Papa Aveia e centeio (1, 7)	816	194	5,4	1,1	27,5	9,9	7,7	0,1
5ª Feira, Dia 22 de janeiro		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 cenoura e grão	272	65	1,0	0,0	10,0	2,1	3,0	0,1
Prato	Peru primavera com massa macarrão e cogumelos (1, 3, 12)	402	96	2,6	0,5	8,4	0,9	10,6	0,2
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, Cenoura e Beterraba	130	31	0,9	0,1	3,7	3,6	0,8	0,1
Sobremesa	Pera, banana, maçã	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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)	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 23 de janeiro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de cenoura com borrego	306	73	1,2	0,5	9,2	1,9	5,2	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	Meia desfeita de bacalhau (c/batata, ovo, grão e cenoura) (3, 4, 6, 13)	443	106	3,6	0,7	8,3	1,3	10,1	0,4
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e cenoura (4)	331	79	1,7	0,2	8,1	1,4	7,7	0,2
Vegetariano	Meia desfeita vegetariana (batata, grão e cenoura) (6, 13)	909	217	6,0	1,0	30,0	1,7	9,0	0,1
Hortícolas	Incorporado no prato	—	—	—	—	—	—	—	—
Sobremesa	Maçã, pera, banana	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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)	Papa Aveia, pera e banana (1, 7)	798	189	5,0	1,0	27,9	8,6	7,4	0,1

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Transtecos, ³Ovo, ⁴Peixe, ⁵Amendoim, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Fruto de caixa (A), ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Óleo de enofite e sulfão, ¹³Tremuçó, ¹⁴Molasses. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos não são completamente indesejáveis.

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

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

Tatiana Ferreira (ASAL, SA) | CP: 5776H

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações.