

Creche, Pré-Escolar e CATL



2ª Feira, Dia 2 de fevereiro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com alho-francês	159	38	1,6	0,3	4,8	1,8	1,4	1,0	0,1
Prato	Salmão com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 4)	816	195	12,4	2,3	11,1	1,4	2,5	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	2,5	9,1	0,2
Vegetariano	Seitan com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 6)	544	130	3,1	0,5	16,2	1,9	1,7	9,0	0,2
Salada	Incorporado no prato	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Sobremesa	Pera, laranja ou maçã	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	2,2	0,3	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com manteiga e leite meio-gordo (1,7)	507	121	2,9	1,7	18,0	4,0	0,8	4,8	0,5
3ª Feira, Dia 3 de fevereiro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião e grão	293	70	0,0	11,0	2,1	2,1	4,1	3,0	0,1
Prato	Frango assado com arroz de cenoura (12)	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	1,1	12,0	0,2
Dieta	Frango assado simples com arroz branco	779	186	2,0	0,0	22,0	1,5	1,7	19,0	0,3
Vegetariano	Tofu estufado com arroz de cenoura (6, 12, 13)	461	110	3,9	0,5	12,8	1,2	1,0	5,7	0,2
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Laranja, maçã ou pera	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,8	1,1	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com fiambre e iogurte de aromas (1,7)	598	143	1,3	0,5	26,0	7,1	2,2	6,1	0,8
4ª Feira, Dia 4 de fevereiro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	218	52	1,6	0,3	7,7	2,0	1,7	1,6	0,1
Prato	Bacalhau à brás (1, 3, 4, 6, 7, 9, 10)	314	75	1,0	0,0	8,0	2,1	1,1	9,0	0,2
Dieta	Pescada estufada simples com batata cozida (4)	305	73	0,9	0,1	8,0	1,1	8,0	0,2	0,9
Vegetariano	Ervilhas guisadas com tomate, curgete, cenoura e batata aos cubos (6, 12, 13)	770	184	2,0	0,0	27,0	1,8	5,1	11,0	0,1
Salada	Tomate, cenoura e beterraba	130	31	0,9	0,1	3,7	3,6	3,5	0,8	0,1
Sobremesa	Banana, pera ou maçã	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	3,1	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	0,8	4,8	0,5
5ª Feira, Dia 5 de fevereiro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	214	51	1,0	0,0	8,0	1,5	1,6	2,0	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca com massa penne (1, 3)	786	188	7,9	3,8	16,0	1,3	0,9	13,0	0,4
Dieta	Hambúrguer de frango com massa penne (1, 3)	497	119	2,0	0,7	13,0	0,9	0,4	12,0	0,6
Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico com massa penne (1, 3, 6, 13)	938	224	4,6	0,6	35,0	1,8	4,4	8,8	0,1
Salada	Alface, pepino e cenoura	85	20	0,3	0,1	2,4	2,3	2,5	1,2	0,1
Sobremesa	Tangerina, maçã ou pera	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	1,7	0,7	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com queijo flamengo e fruta (1,7)	611	145	3,7	2,1	21,9	9,2	2,4	4,8	0,5
6ª Feira, Dia 6 de fevereiro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas	241	57	1,8	0,3	7,3	2,5	2,9	2,9	0,2
Prato	Lombos de perca no forno com arroz de tomate (4)	602	144	2,8	0,6	16,1	0,9	1,1	13,0	0,2
Dieta	Lombos de perca no forno simples com arroz branco (4)	602	144	2,8	0,6	16,1	0,9	0,5	13,0	0,2
Vegetariano	Seitan estufado com arroz de tomate (1, 6, 12)	543	130	4,8	0,8	14,0	1,0	0,5	6,8	0,3
Salada	Feijão-verde, cenoura e couve-flor	128	31	0,2	0,1	3,9	3,2	4,0	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã, laranja ou pera	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com manteiga e iogurte de aromas (1,7)	691	165	3,3	1,8	28,0	7,5	1,5	5,3	0,7

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amêndoas, ⁶Soya, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca dura, ⁹Alho, ¹⁰Mossarada, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfatos, ¹³Trevo. ¹⁴Melissas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 2 de fevereiro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de abóbora com pescada (4)	306	73	1,2	0,2	10,0	1,3	1,1	5,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de abóbora com alho-francês	159	38	1,6	0,3	4,8	1,8	1,4	1,0	0,1
Prato	Salmão com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 4)	816	195	12,4	2,3	11,1	1,4	2,5	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	2,5	9,1	0,2
Vegetariano	Seitan com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 6)	544	130	3,1	0,5	16,2	1,9	1,7	9,0	0,2
Hortícolas	Incorporado no prato	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Sobremesa	Pera, banana, maçã	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	2,2	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	2,2	2,1	0,1
Lanche (> 8 meses)	Papa Aveia, pera e banana (1, 7)	798	189	5,0	1,0	27,9	8,6	1,8	7,4	0,1
3ª Feira, Dia 3 de fevereiro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de agrião com borrego	285	68	1,6	0,5	8,2	1,7	1,7	5,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de agrião e grão	293	70	0,0	11,0	2,1	2,1	4,1	3,0	0,1
Prato	Frango assado com arroz de cenoura (12)	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	1,1	12,0	0,2
Dieta	Frango assado simples com arroz branco	779	186	2,0	0,0	22,0	1,5	1,7	19,0	0,3
Vegetariano	Tofu estufado com arroz de cenoura (6, 12, 13)	461	110	3,9	0,5	12,8	1,2	1,0	5,7	0,2
Hortícolas	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Maçã, pera, banana	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	0,0
Lanche (< 8 meses)	Farinha láctea maçã s/ glúten (6, 7)	266	63	0,8	0,3	11,7	5,2	1,7	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	2,0	4,1	0,1
4ª Feira, Dia 4 de fevereiro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de alho-francês com peru	251	60	1,9	0,6	4,7	1,7	1,2	5,4	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de alho-francês	218	52	1,6	0,3	7,7	2,0	1,7	1,6	0,1
Prato	Pescada estufada simples com batata cozida (4)	305	73	0,9	0,1	8,0	1,1	8,0	0,2	0,9
Dieta	Pescada estufada simples com batata cozida (4)	305	73	0,9	0,1	8,0	1,1	8,0	0,2	0,9
Vegetariano	Ervilhas guisadas com tomate, curgete, cenoura e batata aos cubos (6, 12, 13)	770	184	2,0	0,0	27,0	1,8	5,1	11,0	0,1
Hortícolas	Tomate, cenoura e beterraba	130	31	0,9	0,1	3,7	3,6	3,5	0,8	0,1
Sobremesa	Banana, pera, maçã	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	3,1	1,6	0,0
Lanche (< 8 meses)	1ª papa s/ glúten (6, 7)	239	57	1,1	0,4	9,8	3,3	1,5	1,8	0,1
Lanche (> 8 meses)	Papa Aveia, maçã e cenoura (1, 7)	801	190	5,4	1,1	27,0	8,1	2,0	7,4	0,1
5ª Feira, Dia 5 de fevereiro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de brócolos com coelho	209	50	2,0	0,4	5,0	1,3	1,4	4,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de brócolos	214	51	1,0	0,0	8,0	1,5	1,6	2,0	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca com massa penne (1, 3)	786	188	7,9	3,8	16,0	1,3	0,9	13,0	0,4
Dieta	Hambúrguer de frango com massa penne (1, 3)	497	119	2,0	0,7	13,0	0,9	0,4	12,0	0,6
Vegetariano	Hambúrguer de grão-de-bico com massa penne (1, 3, 6, 13)	938	224	4,6	0,6	35,0	1,8	4,4	8,8	0,1
Hortícolas	Alface, pepino e cenoura	85	20	0,3	0,1	2,4	2,3	2,5	1,2	0,1
Sobremesa	Pera, banana, maçã	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	2,2	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	2,2	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	2,0	4,1	0,1
6ª Feira, Dia 6 de fevereiro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de cenoura com perca (4)	201	48	1,4	0,3	4,5	1,3	1,5	4,7	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de cenoura e ervilhas	241	57	1,8	0,3	7,3	2,5	2,9	2,9	0,2
Prato	Lombos de perca no forno com arroz de tomate (4)	602	144	2,8	0,6	16,1	0,9	1,1	13,0	0,2
Dieta	Lombos de perca no forno simples com arroz branco (4)	602	144	2,8	0,6	16,1	0,9	0,5	13,0	0,2
Vegetariano	Seitan estufado com arroz de tomate (1, 6, 12)	543	130	4,8	0,8	14,0	1,0	0,5	6,8	0,3
Hortícolas	Feijão-verde, cenoura e couve-flor	128	31	0,2	0,1	3,9	3,2	4,0	1,8	0,0
Sobremesa	Maçã, pera, banana	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	0,0
Lanche (< 8 meses)	Farinha láctea maçã s/ glúten (6, 7)	266	63	0,8	0,3	11,7	5,2	1,7	2,1	0,0
Lanche (> 8 meses)	Papa 5 frutos (1, 7)	803	191	4,7	0,9	28,8	11,9	2,5	7,2	0,1

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

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

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações

A esta refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amêndoas, Sopa, Leite, Frutos de casca ruã, Aipo, Molho, Sementes de salsão, Dado de ensopado e salmão, Truque, Molho. Para quem não é alérgico ou intolerante, está substituído por produtos de origem vegetal.

Declaração Nutricional: Valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios contidos nos 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. = Proteína