



Creche, Pré-Escolar e CATL

2ª Feira, Dia 26 de janeiro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	211	51	0,5	0,1	9,2	2,4	2,3	0,1
Prato	Bifes de peru de cebolada com massa tricolor (1, 3)	461	110	2,6	0,4	9,9	1,4	12,6	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com massa tricolor (1, 3)	745	178	2,0	0,0	19,0	0,7	21,0	0,3
Vegetariano	Hambúrguer de grão com massa tricolor (1, 3, 6, 13)	938	224	4,6	0,6	35,0	1,8	8,8	0,1
Salada	Beterraba, tomate e pepino	107	26	0,1	0,0	3,4	3,1	1,5	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 marmelada e leite meio-gordo (1, 7)	486	116	1,5	0,7	20,0	6,3	4,7	0,5
3ª Feira, Dia 27 de janeiro		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	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 (4)	410	98	2,2	0,3	9,3	0,6	10,0	0,3
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (6, 13)	389	93	4,0	1,0	8,0	0,9	5,0	0,0
Salada	Brócolos e couve-flor	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	4,0	0,0
Sobremesa	Banana, maçã ou pera	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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
4ª Feira, Dia 28 de janeiro		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	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	Seitan de cebolada com arroz branco	569	136	2,7	0,4	17,5	1,4	8,6	0,3
Salada	Tomate e pepino	91	22	0,3	0,1	3,4	3,3	0,9	0,1
Sobremesa	Laranja, maçã ou pera	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com queijo creme e fruta (1,7)	608	145	1,9	0,9	27,0	8,0	4,0	0,6
5ª Feira, Dia 29 de janeiro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	239	57	1,0	0,0	10,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete (1, 3, 4)	657	157	5,0	1,0	12,0	1,1	14,0	0,1
Dieta	Medalhões de perca estufados simples com esparguete (1, 3, 4)	541	129	2,7	0,4	15,0	1,0	11,0	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete (1, 3, 6, 12, 13)	1061	254	6,6	1,2	33,6	2,5	12,0	0,4
Salada	Alface, tomate e cenoura	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	1,0	0,0
Sobremesa	Kiwi, pera ou maçã	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,1	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
6ª Feira, Dia 30 de janeiro		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	Peru assado simples com arroz branco	820	196	6,8	1,9	15,8	0,0	17,3	0,2
Vegetariano	Estufado de feijão e cogumelos com arroz branco (6, 12, 13)	691	165	3,0	0,0	25,0	1,5	8,0	0,1
Salada	Alface e beterraba	73	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,6	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 queijo flamengo e iogurte de aromas (1,7)	655	156	3,4	2,0	24,0	7,6	6,6	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: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoim, Soja, Leite, Frutos de casca (p.e. *Apo, *Mostarda, *Sementes de sésamo, *Óxido de enofite e sulfatos, *Moluscos. 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 26 de janeiro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de couve-flor com peru	230	35	0,3	0,0	6,0	2,0	1,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de couve-flor	211	51	0,5	0,1	9,2	2,4	2,3	0,1
Prato	Bifes de peru de cebolada com massa tricolor (1, 3)	461	110	2,6	0,4	9,9	1,4	12,6	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com massa tricolor (1, 3)	745	178	2,0	0,0	19,0	0,7	21,0	0,3
Vegetariano	Hambúrguer de grão com massa tricolor (1, 3, 6, 13)	938	224	4,6	0,6	35,0	1,8	8,8	0,1
Hortícolas	Beterraba, tomate e pepino	107	26	0,1	0,0	3,4	3,1	1,5	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 Aveia, maçã e cenoura (1, 7)	801	190	5,4	1,1	27,0	8,1	7,4	0,1
3ª Feira, Dia 27 de janeiro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de curgete com vitela	255	61	1,7	0,6	7,2	1,9	4,2	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de curgete e cenoura	209	50	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 (4)	410	98	2,2	0,3	9,3	0,6	10,0	0,3
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (6, 13)	389	93	4,0	1,0	8,0	0,9	5,0	0,0
Hortícolas	Brócolos e couve-flor	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	4,0	0,0
Sobremesa	Banana, maçã, pera	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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 28 de janeiro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de espinafres com frango	218	52	1,3	0,4	3,2	1,3	4,7	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	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	Seitan de cebolada com arroz branco	569	136	2,7	0,4	17,5	1,4	8,6	0,3
Hortícolas	Tomate e pepino	91	22	0,3	0,1	3,4	3,3	0,9	0,1
Sobremesa	Maçã, pera, banana	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, manga e banana (1, 7)	817	194	5,4	1,1	27,9	11,3	7,4	0,1
5ª Feira, Dia 29 de janeiro		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 feijão-verde	239	57	1,0	0,0	10,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Medalhões de perca estufados simples com esparguete (1, 3, 4)	541	129	2,7	0,4	15,0	1,0	11,0	0,2
Dieta	Medalhões de perca estufados simples com esparguete (1, 3, 4)	541	129	2,7	0,4	15,0	1,0	11,0	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete (1, 3, 6, 12, 13)	1061	254	6,6	1,2	33,6	2,5	12,0	0,4
Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	1,0	0,0
Sobremesa	Banana, maçã, pera	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	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 30 de janeiro		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	Peru assado simples com arroz branco	820	196	6,8	1,9	15,8	0,0	17,3	0,2
Dieta	Peru assado simples com arroz branco	820	196	6,8	1,9	15,8	0,0	17,3	0,2
Vegetariano	Estufado de feijão e cogumelos com arroz branco (6, 12, 13)	691	165	3,0	0,0	25,0	1,5	8,0	0,1
Hortícolas	Alface e beterraba	73	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,6	0,0
Sobremesa	Pera, banana, maçã	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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 5 frutos (1, 7)	803	191	4,7	0,9	28,8	11,9	7,2	0,1

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

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

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