



Creche, Pré-Escolar e CATL

2ª Feira, Dia 13 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	211	51	0,5	0,1	9,2	2,4	1,6	2,3	0,1
Prato	Perna de peru assada com laranja e arroz de cenoura (12)	611	146	5,1	1,3	15,4	1,7	1,2	9,1	0,3
Dieta	Peru assado simples com arroz branco	820	196	6,8	1,9	15,8	0,0	1,0	17,3	0,2
Vegetariano	Tofu assado com laranja e arroz de cenoura (6, 12, 13)	444	106	3,7	0,5	12,3	1,7	1,1	5,6	0,3
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	2,8	1,0	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 creme de cacau e leite meio-gordo (1,7, 8)	579	138	3,0	1,0	23,0	5,1	1,0	5,0	0,4
3ª Feira, Dia 14 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete e cenoura	209	50	1,0	0,0	9,0	1,4	2,0	2,0	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	1,8	10,1	0,4
Dieta	Meia desfeita de perca (c/batata, grão e cenoura) (4)	444	106	2,6	0,4	11,0	1,3	2,4	7,9	0,1
Vegetariano	Meia desfeita-vegetariana (batata, grão e cenoura) (6, 13)	909	217	6,0	1,0	30,0	1,7	2,5	9,0	0,1
Salada	Incorporado no prato	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 iogurte de aromas (1,7)	691	165	3,3	1,8	28,0	7,5	1,5	5,3	0,7
4ª Feira, Dia 15 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja (1, 3)	395	94	4,7	1,0	7,1	0,3	0,5	5,6	0,1
Prato	Frango estufado com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3)	687	164	3,0	1,0	21,0	1,6	1,7	13,0	0,2
Dieta	Frango estufado simples com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3)	645	154	2,0	0,0	17,0	1,7	1,8	16,0	0,2
Vegetariano	Lentilhas estufadas com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3, 6, 8, 9, 11, 12)	632	151	2,4	0,3	23,3	2,8	4,8	8,3	0,2
Salada	Alface, beterraba e tomate	81	19	0,2	0,0	2,9	2,9	3,0	1,0	0,0
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 creme e fruta (1,7)	608	145	1,9	0,9	27,0	8,0	2,0	4,0	0,6
5ª Feira, Dia 16 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa Juliana	239	57	1,0	0,0	10,0	2,0	1,8	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	1,2	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	0,8	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	2,0	3,7	0,1
Salada	Incorporado no prato	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sobremesa	Gelatina vegetal   Maçã ou pera	289	68	0,0	0,0	17,0	16,0	0,0	0,0	0,1
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
6ª Feira, Dia 17 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de nabica e feijão-branco	255	61	1,0	0,0	9,0	1,8	4,0	3,0	0,1
Prato	Carne de porco à portuguesa (12)	544	130	55,0	1,0	9,0	0,4	1,1	12,0	0,3
Dieta	Peru estufado simples com batata cozida	502	120	3,0	1,0	8,0	1,0	0,8	14,0	0,2
Vegetariano	Soja à Portuguesa (6, 7, 10, 11, 13)	204	49	0,7	0,1	8,0	0,5	0,7	2,4	0,4
Salada	Alface e cenoura	85	20	0,3	0,1	2,4	2,3	2,5	1,2	0,1
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 queijo flamengo e iogurte de aromas (1,7)	655	156	3,4	2,0	24,0	7,6	1,9	6,6	0,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crostáceos, <sup>3</sup>Ovo, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Sopa, <sup>7</sup>leite, <sup>8</sup>Frutos de casca dura, <sup>9</sup>Alérgico de casa de leite, <sup>10</sup>Alérgico de soja, <sup>11</sup>Alérgico de amendoim, <sup>12</sup>Sementes de mamão, <sup>13</sup>Alérgico de milho, <sup>14</sup>Alérgico de trigo e milho, <sup>15</sup>Trametes, <sup>16</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>17</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>18</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>19</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>20</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>21</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>22</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>23</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>24</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>25</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>26</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>27</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>28</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>29</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>30</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>31</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>32</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>33</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>34</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>35</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>36</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>37</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>38</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>39</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>40</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>41</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>42</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>43</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>44</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>45</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>46</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>47</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>48</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>49</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>50</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>51</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>52</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>53</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>54</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>55</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>56</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>57</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>58</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>59</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>60</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>61</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>62</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>63</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>64</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>65</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>66</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>67</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>68</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>69</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>70</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>71</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>72</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>73</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>74</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>75</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>76</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>77</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>78</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>79</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>80</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>81</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>82</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>83</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>84</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>85</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>86</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>87</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>88</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>89</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>90</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>91</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>92</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>93</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>94</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>95</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>96</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>97</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>98</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>99</sup>Alérgico de leite e derivados, <sup>100</sup>Alérgico de leite e derivados.

Declaração Nutricional: Valor médio 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 13 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de couve-flor com pescada (4)	223	53	0,6	0,1	7,7	2,3	1,7	4,1	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de couve-flor	211	51	0,5	0,1	9,2	2,4	1,6	2,3	0,1
Prato	Perna de peru assada com laranja e arroz de cenoura (12)	611	146	5,1	1,3	15,4	1,7	1,2	9,1	0,3
Dieta	Peru assado simples com arroz branco	820	196	6,8	1,9	15,8	0,0	1,0	17,3	0,2
Vegetariano	Tofu assado com laranja e arroz de cenoura (6, 12, 13)	444	106	3,7	0,5	12,3	1,7	1,1	5,6	0,3
Hortícolas	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Pera, banana, maçã	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	2,2	0,3	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
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
3ª Feira, Dia 14 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de curgete com frango	256	61	0,8	0,2	7,6	2,0	1,4	5,1	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de curgete e cenoura	209	50	1,0	0,0	9,0	1,4	2,0	2,0	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	1,8	10,1	0,4
Dieta	Meia desfeita de perca (c/batata, grão e cenoura) (4)	444	106	2,6	0,4	11,0	1,3	2,4	7,9	0,1
Vegetariano	Meia desfeita-vegetariana (batata, grão e cenoura) (6, 13)	909	217	6,0	1,0	30,0	1,7	2,5	9,0	0,1
Hortícolas	Incorporado no prato	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Sobremesa	Banana, pera ou maçã	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	3,1	1,6	0,0
Lanche (< 8 meses)	Papa Aveia, manga e banana (1, 7)	817	194	5,4	1,1	27,9	11,3	1,8	7,4	0,1
Lanche (> 8 meses)	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
4ª Feira, Dia 15 de abril		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 salmão (4)	423	101	5,0	0,9	9,2	1,9	1,5	4,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Canja (1, 3)	395	94	4,7	1,0	7,1	0,3	0,5	5,6	0,1
Prato	Frango estufado com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3)	687	164	3,0	1,0	21,0	1,6	1,7	13,0	0,2
Dieta	Frango estufado simples com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3)	645	154	2,0	0,0	17,0	1,7	1,8	16,0	0,2
Vegetariano	Lentilhas estufadas com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3, 6, 8, 9, 11, 12)	632	151	2,4	0,3	23,3	2,8	4,8	8,3	0,2
Hortícolas	Alface, beterraba e tomate	81	19	0,2	0,0	2,9	2,9	3,0	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)	Papa Aveia, maçã e cenoura (1, 7)	801	190	5,4	1,1	27,0	8,1	2,0	7,4	0,1
Lanche (> 8 meses)	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 16 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de espinafres com borrego	251	60	1,9	0,6	4,7	1,7	1,5	5,4	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa Juliana	239	57	1,0	0,0	10,0	2,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Arroz de pescada e coentros (4)	628	150	4,0	1,0	18,0	1,3	1,5	11,0	0,3
Dieta	Arroz simples de pescada e coentros (4)	821	196	0,7	0,1	20,4	0,0	1,2	14,3	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	2,0	3,7	0,1
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)	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
Lanche (> 8 meses)	Iogurte natural com flocos de aveia e fruta (1, 7)	521	123	2,5	0,9	20,1	7,5	2	4,1	0,1
6ª Feira, Dia 17 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de nabiça com perca (4)	312	74	2,2	0,3	6,8	1,2	1,6	6,1	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de nabiça e feijão-branco	255	61	1,0	0,0	9,0	1,8	4,0	3,0	0,1
Prato	Peru estufado simples com batata cozida	502	120	3,0	1,0	8,0	1,0	0,8	14,0	0,2
Dieta	Peru estufado simples com batata cozida	502	120	3,0	1,0	8,0	1,0	0,8	14,0	0,2
Vegetariano	Soja à Portuguesa (6, 7, 10, 11, 13)	204	49	0,7	0,1	8,0	0,5	0,7	2,4	0,4
Hortícolas	Alface e cenoura	85	20	0,3	0,1	2,4	2,3	2,5	1,2	0,1
Sobremesa	Banana, pera ou maçã	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	3,1	1,6	0,0
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
Lanche (> 8 meses)	Bolinha de mistura com queijo flamengo e leite (1, 7)	645	53	3,8	2,0	23,3	9,9	1,1	5,7	0,6

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 informação disponibilizada pelos fornecedores. A sua referência contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten; Crotálfidos; Ovos; Peixes; Amendoins; Soja; Leite; Frutos de casca rija; Azeite; Vegetais; Alimentos de origem animal.

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: 5776N

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações