



Creche, Pré-Escolar e CATL										
2ª Feira, Dia 20 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e espinafres	218	52	1,2	0,2	8,0	2,3	2,0	2,3	0,2
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete (1, 3, 4)	657	157	5,0	1,0	12,0	1,1	1,7	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	0,7	11,0	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete (1, 3, 6, 8, 11)	711	170	7,1	1,0	16,0	4,2	1,5	10,3	0,4
Salada	Alface e rabanete	73	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,8	1,6	0,0
Sobremesa	Kiwi, laranja ou maçã	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,9	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	0,8	4,8	0,5
3ª Feira, Dia 21 de abril		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	Chilli de vitela com arroz branco (6, 12, 13)	532	127	4,2	1,4	12,8	1,5	1,7	9,1	0,2
Dieta	Peru estufado simples com arroz branco	569	136	1,5	0,3	17,7	0,9	0,9	12,5	0,2
Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão-vermelho) com arroz branco (6, 12, 13)	653	156	4,0	1,0	18,0	0,3	1,3	10,0	0,1
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Laranja, pera ou maçã	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 22 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	201	48	1,0	0,0	7,0	1,8	1,6	2,0	0,1
Prato	Salada russa com filetes de pescada e ovo (3, 4, 6, 12, 13)	322	77	2,7	0,5	5,5	1,5	2,0	7,5	0,2
Dieta	Salada russa com filetes de pescada (4, 6, 12, 13)	272	65	1,4	0,2	6,4	1,7	2,3	6,7	0,2
Vegetariano	Salada russa vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) (12)	816	195	2,0	0,0	28,0	1,2	1,3	11,0	0,1
Salada	Incorporado no prato	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sobremesa	Banana, maçã ou pera	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 23 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	305	73	1,0	0,1	13,8	1,4	2,9	1,9	0,2
Prato	Bife de frango grelhado com massa (1, 3)	649	155	1,3	0,3	13,5	0,6	1,8	21,8	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com massa (1, 3)	649	155	1,3	0,3	13,5	0,6	1,8	21,8	0,2
Vegetariano	Seitan de tomatada com massa (1, 3, 6, 12)	527	126	3,2	0,5	14,1	2,2	1,7	9,8	0,2
Salada	Alface, beterraba e tomate	81	19	0,2	0,0	2,9	2,9	3,0	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 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 24 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e lombarda	184	44	1,0	0,0	7,0	1,8	1,4	2,0	0,1
Prato	Salmão no forno com arroz de espinafres (4)	1038	248	14,7	2,6	18,4	0,2	1,1	10,1	0,4
Dieta	Salmão grelhado com arroz de espinafres (4)	662	158	9,4	1,7	11,0	0,3	0,6	6,8	0,1
Vegetariano	Bolinhas de grão com arroz de espinafres	1026	245	8,0	2,0	32,0	2,8	6,8	9,0	0,2
Salada	Feijão-verde e couve-flor	128	31	0,2	0,1	3,9	3,2	4,0	1,8	0,0
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 iogurte de aromas (1,7)	691	165	3,3	1,8	28,0	7,5	1,5	5,3	0,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Crustáceos, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amêndoas, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Fruitos de casca rija, ⁸Alho, ⁹Mostarda, ¹⁰Sementes de sésamo, ¹¹Dado de enofre e sulfatos, ¹²Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração Nutricional: Valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios comestíveis 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 20 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 vitela	268	64	1,6	0,5	7,6	2,2	1,7	4,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de couve-flor e espinafres	218	52	1,2	0,2	8,0	2,3	2,0	2,3	0,2
Prato	Medalhões de perca estufados simples com esparguete (1, 3, 4)	541	129	2,7	0,4	15,0	1,0	0,7	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	0,7	11,0	0,2
Vegetariano	Bolnhesa de soja com esparguete (1, 3, 6, 8, 11)	711	170	7,1	1,0	16,0	4,2	1,5	10,3	0,4
Hortícolas	Alface e rabanete	73	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,8	1,6	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)	Papa 5 frutos (1, 7)	803	191	4,7	0,9	28,8	11,9	2,0	7,2	0,1
Lanche (> 8 meses)	Bolinha de mistura com manteiga e fruta (1, 7)	624	149	2,6	1,4	27,0	8,2	1,0	3,6	0,6
3ª Feira, Dia 21 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 brócolos com pescada (4)	221	53	0,8	0,1	7,0	1,7	1,8	4,3	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	Chilli de vitela com arroz branco (6, 12, 13)	532	127	4,2	1,4	12,8	1,5	1,7	9,1	0,2
Dieta	Peru estufado simples com arroz branco	569	136	1,5	0,3	17,7	0,9	0,9	12,5	0,2
Vegetariano	Chilli vegetariano (feijão-vermelho) com arroz branco (6, 12, 13)	653	156	4,0	1,0	18,0	0,3	1,3	10,0	0,1
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)	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 iogurte de aromas (1,7)	611	145	3,7	2,1	21,9	9,2	2,4	4,8	0,5
4ª Feira, Dia 22 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 agrião com peru	214	51	1,2	0,3	3,2	1,3	1,0	4,3	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Caldo verde	201	48	1,0	0,0	7,0	1,8	1,6	2,0	0,1
Prato	Salada russa com filetes de pescada e ovo (3, 4, 6, 12, 13)	322	77	2,7	0,5	5,5	1,5	2,0	7,5	0,2
Dieta	Salada russa com filetes de pescada (4, 6, 12, 13)	272	65	1,4	0,2	6,4	1,7	2,3	6,7	0,2
Vegetariano	Salada russa vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) (12)	816	195	2,0	0,0	28,0	1,2	1,3	11,0	0,1
Hortícolas	Incorporado no prato	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sobremesa	Banana, pera, maçã	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	3,1	1,6	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)	Bolinha de mistura simples com leite meio-gordo (1, 7)	507	121	2,9	1,7	18,0	4,0	0,8	4,8	0,5
5ª Feira, Dia 23 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 salmão (4)	430	103	4,8	0,9	9,4	1,9	1,7	4,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de ervilhas	305	73	1,0	0,1	13,8	1,4	2,9	1,9	0,2
Prato	Bife de frango grelhado com massa (1, 3)	649	155	1,3	0,3	13,5	0,6	1,8	21,8	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com massa (1, 3)	649	155	1,3	0,3	13,5	0,6	1,8	21,8	0,2
Vegetariano	Seitan de tomatada com massa (1, 3, 6, 12)	527	126	3,2	0,5	14,1	2,2	1,7	9,8	0,2
Hortícolas	Alface, beterraba e tomate	81	19	0,2	0,0	2,9	2,9	3,0	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)	Papa Aveia e centeio (1, 7)	816	194	5,4	1,1	27,5	9,9	2,5	7,7	0,1
Lanche (> 8 meses)	Bolinha de mistura com manteiga e iogurte (1, 7)	691	165	3,3	1,8	28	7,5	1,5	5,3	0,68
6ª Feira, Dia 24 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 abóbora com coelho	180	43	1,2	0,3	5,5	1,3	1,5	3,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de abóbora e lombarda	184	44	1,0	0,0	7,0	1,8	1,4	2,0	0,1
Prato	Salmão no forno com arroz de espinafres (4)	1038	248	14,7	2,6	18,4	0,2	1,1	10,1	0,4
Dieta	Salmão grelhado com arroz de espinafres (4)	662	158	9,4	1,7	11,0	0,3	0,6	6,8	0,1
Vegetariano	Bolnhas de grão com arroz de espinafres	1026	245	8,0	2,0	32,0	2,8	6,8	9,0	0,2
Hortícolas	Feijão-verde 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)	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)	655	156	3,4	2,0	24,0	7,6	1,9	6,6	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. A sua seleção contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, *Custódios, *Ovos, *Peixes, *Amendoins, *Soja, *Leite, *Frutos de casca rija. *Algo, *Mostarda, *Ingredientes de origem animal e vegetal, *Ácidos gordos saturados, *HC - Hidratos de Carbono, *Prot. - Proteínas, *Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos não são completamente indolentes.

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

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

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações.