

Creche, Pré-Escolar e CATL										
2ª Feira, Dia 27 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	155	37	0,7	0,1	6,2	2,6	1,7	1,3	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca com massa tricolor (1, 3)	786	188	7,9	3,8	16,0	1,3	0,9	13,0	0,4
Dieta	Hambúrguer de frango com massa tricolor (1, 3)	497	119	2,0	0,7	13,0	0,9	0,7	12,0	0,6
Vegetariano	Macarronete de soja (1, 3, 6)	1046	250	10,9	1,5	22,2	4,3	1,5	15,4	0,3
Salada	Alface, tomate e beterraba	87	21	0,2	0,0	3,5	3,5	3,0	0,8	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 marmelada e leite meio-gordo (1, 7, 12)	486	116	1,5	0,7	20,0	6,3	2,3	4,7	0,5
3ª Feira, Dia 28 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera (6, 12, 13)	172	41	0,9	0,2	6,3	2,0	2,3	2,1	0,1
Prato	Paloco à brás (3, 4, 6, 10, 12)	314	75	1,0	0,0	8,0	2,1	0,7	9,0	0,2
Dieta	Perca grelhada com batata cozida (4)	348	83	2,0	0,0	8,0	11,0	1,4	7,0	0,1
Vegetariano	Legumes à brás	909	217	6,0	1,0	30,0	1,7	2,5	9,0	0,1
Salada	Alface, tomate e cenoura	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	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 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 29 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho e feijão-manteiga	427	102	1,0	0,0	16,0	2,0	2,2	5,0	0,1
Prato	Rancho de frango (massa espiral, grão, couve lombarda e cenoura) (1, 3)	352	84	3,9	1,3	6,5	1,1	1,3	5,1	0,4
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	Rancho vegetariano (massa espiral, grão, couve lombarda e cenoura) (1, 3)	670	160	3,7	0,3	23,5	2,4	5,2	7,5	0,2
Salada	Incorporado no prato	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sobremesa	Kiwi, pera ou maçã	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,9	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	2,0	4,0	0,6
5ª Feira, Dia 30 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de Peixe (4)	268	64	1,6	0,2	5,1	1,7	1,2	7,1	0,1
Prato	Lombos de pescada no forno com tomate assado e couscous coloridos (1, 4, 6, 10, 12)	481	115	3,0	1,0	11,0	1,1	1,5	10,0	0,2
Dieta	Lombos de pescada assados simples com couscous coloridos (1, 4, 6, 10, 12)	670	160	3,0	1,0	18,0	1,1	1,5	15,0	0,3
Vegetariano	Grão crocante com couscous coloridos (1, 6, 10, 12)	1281	306	6,0	1,0	44,0	1,2	2,9	14,0	0,1
Salada	Alface e cenoura	85	20	0,3	0,1	2,4	2,3	2,5	1,2	0,1
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
6ª Feira, Dia 1 de maio		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa										
Prato										
Dieta										
Vegetariano										
Salada										
Sobremesa										
Lanche										
FERIADO										



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: *Cereais que contêm glúten, *Crustáceos, *Ovos, *Feijões, *Amendoim, *Soja, *Leite, *Frutas de casca lisa, *Aipo, *Mostarda, *Sementes de sésamo, *Tubérculo de amarelo e sulfúrio, *Tremço, *Molhos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são complementares.
 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 pelas fornecedoras.
 VE – Valor Energético, AG Sat. – Ácidos Gordos Saturados, HC – Hidratos de Carbono, Prot. – Proteínas, mInfernyas.

Berçários e Salas de 1 ano										
2ª Feira, Dia 27 de abril										
Sopa (berçário)	Creme de curgete com perca (4)	209	50	0,7	0,1	7,2	1,9	1,9	3,8	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de curgete	155	37	0,7	0,1	6,2	2,6	1,7	1,3	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca com massa tricolor (1, 3)	786	188	7,9	3,8	16,0	1,3	0,9	13,0	0,4
Dieta	Hambúrguer de frango com massa tricolor (1, 3)	497	119	2,0	0,7	13,0	0,9	0,7	12,0	0,6
Vegetariano	Macarronete de soja (1, 3, 6)	1046	250	10,9	1,5	22,2	4,3	1,5	15,4	0,3
Hortícolas	Alface, tomate e beterraba	87	21	0,2	0,0	3,5	3,5	3,0	0,8	0,0
Sobremesa	Pera, banana, maçã	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4		0,3	0,0
Lanche (berçário)	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 (salas 1 ano)	Bolinha de mistura com marmelada e iogurte de aromas (1, 7, 12)	486	116	1,5	0,7	20	6,3	2,3	4,7	0,47
3ª Feira, Dia 28 de abril										
Sopa (berçário)	Creme de cenoura com borrego	306	73	1,2	0,5	9,2	1,9	1,5	5,2	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa primavera (6, 12, 13)	172	41	0,9	0,2	6,3	2,0	2,3	2,1	0,1
Prato	Perca grelhada com batata cozida (4)	348	83	2,0	0,0	8,0	11,0	1,4	7,0	0,1
Dieta	Perca grelhada com batata cozida (4)	348	83	2,0	0,0	8,0	11,0	1,4	7,0	0,1
Vegetariano	Legumes à brás	909	217	6,0	1,0	30,0	1,7	2,5	9,0	0,1
Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	3,0	1,0	0,0
Sobremesa	Banana, maçã, pera	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6		1,6	0,0
Lanche (berçário)	Papa Aveia, maçã e cenoura (1, 7)	801	190	5,4	1,1	27,0	8,1	2,0	7,4	0,1
Lanche (salas 1 ano)	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
4ª Feira, Dia 29 de abril										
Sopa (berçário)	Creme de nabiça com salmão (4)	405	97	4,5	0,8	8,9	1,7	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	2,2	5,0	0,1
Prato	Rancho de frango (massa espiral, grão, couve lombarda e cenoura) (1, 3)	352	84	3,9	1,3	6,5	1,1	1,3	5,1	0,4
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	Rancho vegetariano (massa espiral, grão, couve lombarda e cenoura) (1, 3)	670	160	3,7	0,3	23,5	2,4	5,2	7,5	0,2
Hortícolas	Incorporado no prato	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sobremesa	Maçã, pera, banana	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4		0,2	0,0
Lanche (berçário)	Papa Aveia, manga e banana (1, 7)	817	194	5,4	1,1	27,9	11,3	2,0	7,4	0,1
Lanche (salas 1 ano)	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
5ª Feira, Dia 30 de abril										
Sopa (berçário)	Creme de repolho com frango	234	56	0,7	0,1	7,2	1,0	2,0	5,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de Peixe (4)	268	64	1,6	0,2	5,1	1,7	1,2	7,1	0,1
Prato	Lombos de pescada no forno com tomate assado e couscous coloridos (1, 4, 6, 10, 12)	481	115	3,0	1,0	11,0	1,1	1,5	10,0	0,2
Dieta	Lombos de pescada assados simples com couscous coloridos (1, 4, 6, 10, 12)	670	160	3,0	1,0	18,0	1,1	1,5	15,0	0,3
Vegetariano	Grão crocante com couscous coloridos (1, 6, 10, 12)	1281	306	6,0	1,0	44,0	1,2	2,9	14,0	0,1
Hortícolas	Alface e cenoura	85	20	0,3	0,1	2,4	2,3	2,5	1,2	0,1
Sobremesa	Banana, maçã, pera	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6		1,6	0,0
Lanche (berçário)	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 (salas 1 ano)	Bolinha de mistura com manteiga e leite meio-gordo (1, 7)	507	121	2,9	1,7	18	4	0,8	4,8	0,5
6ª Feira, Dia 1 de maio										
Sopa (berçário)										
Sopa (salas 1 ano)										
Prato										
Dieta										
Vegetariano										
Hortícolas										
Sobremesa										
Lanche (berçário)										
Lanche (salas 1 ano)										

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: *Cereais que contêm glúten; **Custódios; ***Ovos; ****Presets; *****Amendoados; *Soja; **Leite; ***Frutos de casca nã; ****Apo; *****Mostarda; ****Sementes de sãamo; ****Densos de emolte e stufitos; ****Tremoco; ****Moliscos; Para quem não e alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente excluídos.
 Declaração Nutricional: valores mēdios de 100g ou 100mL, calculados a partir dos valores mēdios 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: 5776N

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alteraçães.