



Creche, Pré-Escolar e CATL



2ª Feira, Dia 4 de maio		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 assado com esparguete (1, 3, 12)	787	188	5,1	1,8	15,3	0,7	1,1	19,8	0,2
Dieta	Frango assado simples com esparguete (1, 3)	745	178	3,4	0,8	11,3	0,3	0,5	25,2	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete (1, 3, 6, 12, 13)	1061	254	6,6	1,2	33,6	2,5	6,8	12,0	0,4
Salada	Alface, pepino e milho	257	61	1,2	0,3	9,4	3,4	1,2	2,2	0,3
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 5 de maio		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com feijão branco	380	91	1,0	0,0	14,0	2,0	4,1	4,0	0,1
Prato	Salada de atum, feijão frade, batata e ovo (3, 4, 6, 12, 13)	578	138	6,3	1,6	6,0	0,4	0,6	14,2	0,2
Dieta	Salada de perca, feijão-frade, batata e cenoura (4, 6, 12, 13)	467	112	3,2	0,5	11,0	1,5	1,9	9,0	0,2
Vegetariano	Saladinha de batata, cenoura e feijão-frade (6, 12, 13)	879	210	2,0	1,0	33,0	1,0	1,1	12,0	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 queijo flamengo e iogurte de aromas (1,7)	655	156	3,4	2,0	24,0	7,6	1,9	6,6	0,7
4ª Feira, Dia 6 de maio		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	Peru primavera com macarrão e cogumelos (1, 3, 12)	402	96	2,6	0,5	8,4	0,9	1,7	10,6	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado com massa (1, 3)	745	178	2,0	0,0	19,0	0,7	1,5	21,0	0,3
Vegetariano	Strogonoff de tofu com cogumelos e massa macarrão (1, 3, 6, 8)	469	112	4,4	0,6	11,2	0,7	0,8	6,6	0,2
Salada	Tomate e beterraba	87	21	0,2	0,0	3,5	3,5	3,0	0,8	0,0
Sobremesa	Morangos, maçã ou pera	141	34	0,4	0,0	5,3	5,3	2,0	0,6	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com manteiga e fruta (1, 7)	624	149	2,6	1,4	27,0	8,2	1,5	3,6	0,6
5ª Feira, Dia 7 de maio		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e couve branca	225	54	0,6	0,1	10,3	2,3	1,9	1,8	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate (1, 4)	647	155	5,6	0,6	20,0	0,9	0,5	5,8	0,5
Dieta	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	Alface, pepino e cenoura	85	20	0,3	0,1	2,4	2,3	2,5	1,2	0,1
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 fiambre e leite meio-gordo (1, 7)	598	143	1,3	0,5	26,0	7,1	2,2	6,1	0,8
6ª Feira, Dia 8 de maio		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes (alho-francês, cenoura, cebola, couve lombarda)	205	49	1,1	0,2	8,0	2,2	2,2	1,8	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, 9, 10, 11, 13)	204	49	0,7	0,1	8,0	0,5	0,7	2,4	0,4
Salada	Alface e beterraba	81	19	0,2	0,0	2,9	2,9	3,0	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 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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Ameijoas, ⁶Sopa, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Alvo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfúrio, ¹³Trametes, ¹⁴Melancias. Para quem não é alérgico ao lactarante, 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