

Creche, Pré-Escolar e CATL Bon Appétit

2ª Feira, Dia 6 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com alho-francês	159	38	1,6	0,3	4,8	1,8	1,4	1,0	0,1
Prato	Perca no forno com arroz de ervilhas (4, 6, 12, 13)	515	123	4,6	0,7	12,0	0,5	0,5	7,8	0,1
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 de cebolada com arroz de ervilhas (6, 12, 13)	569	136	2,7	0,4	17,5	1,4	1,0	8,6	0,3
Salada	Brócolos e couve-flor	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	5,0	4,0	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 leite (1,7)	507	121	2,9	1,7	18,0	4,0	0,8	4,8	0,5
3ª Feira, Dia 7 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião e grão	293	70	0,0	11,0	2,1	2,1	4,1	3,0	0,1
Prato	Bifes de peru de cebolada com massa penne (1, 3)	461	110	2,6	0,4	9,9	1,4	1,9	12,6	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com massa penne (1, 3)	745	178	2,0	0,0	19,0	0,7	0,9	21,0	0,3
Vegetariano	Massinha de soja com brócolos e cenoura (1, 6, 12, 13)	867	207	9,0	1,0	18,0	3,2	1,5	12,0	0,1
Salada	Alface, pepino e milho	257	61	1,2	0,3	9,4	3,4	1,2	2,2	0,3
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 fruta (1, 7)	611	145	3,7	2,1	21,9	9,2	2,4	4,8	0,5
4ª Feira, Dia 8 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	218	52	1,6	0,3	7,7	2,0	1,7	1,6	0,1
Prato	Pescada à Gomes de Sá (3, 4)	410	98	3,0	1,0	10,0	1,2	1,2	7,0	0,2
Dieta	Pescada cozida com batata cozida (4)	410	98	2,2	0,3	9,3	0,6	1,0	10,0	0,3
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (6, 13)	389	93	4,0	1,0	8,0	0,9	1,2	5,0	0,0
Salada	Alface e cenoura	85	20	0,3	0,1	2,4	2,3	2,5	1,2	0,1
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 fiambre e iogurte de aromas (1, 7)	598	143	1,3	0,5	26,0	7,1	2,2	6,1	0,8
5ª Feira, Dia 9 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e grão	272	65	1,0	0,0	10,0	2,1	4,1	3,0	0,1
Prato	Frango estufado com arroz de feijão (6, 12, 13)	645	154	3,0	1,0	18,0	0,6	0,4	13,0	0,1
Dieta	Frango estufado simples com arroz branco	553	132	3,3	0,5	14,0	0,6	0,4	11,0	0,2
Vegetariano	Arroz de feijão (feijão-branco e feijão-vermelho) com grelos (6, 12, 13)	942	225	4,0	1,0	34,0	1,9	4,7	11,0	0,1
Salada	Tomate e beterraba	87	21	0,2	0,0	3,5	3,5	3,0	0,8	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 creme e leite (1, 7)	388	92	1,2	0,5	17,5	8,4	0,9	2,0	0,4
6ª Feira, Dia 10 de abril		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	239	57	1,0	0,0	10,0	1,8	1,6	2,0	0,1
Prato	Redfish no forno com molho de tomate com massinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	501	120	3,8	0,6	12,0	1,2	0,7	8,6	0,2
Dieta	Redfish no forno simples com massinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	518	124	3,0	0,5	13,0	0,8	0,6	11,0	0,2
Vegetariano	Massa de lentilhas e espinafres (1, 3, 6, 12, 13)	662	158	1,0	0,0	26,0	0,8	6,8	10,0	0,1
Salada	Mistura de vegetais	124	34	0,3	0,1	3,8	2,8	3,0	2,6	0,1
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 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, ⁴Frutas, ⁵Amendoim, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Fruitos de casca (p.e., ⁹Alho, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tramoaço, ¹⁴Melancão. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são computadamente insignificantes.

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 - Hidrato de Carbono, Prot. - Proteínas

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

