Associação de Promoção Social Castanheira do Ribatejo

Associação de Promoção Social de Castanheira do Ribatejo
EMENTA

Creche, Pré-Escolar e CATL

2ª Feira, Dia 11 de maio		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	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	0,5	14,3	0,2
Vegetariano	Arroz de lentilhas e coentros (1, 6, 8, 11)	804	192	3,5	0,5	33,0	0,6	2,8	6,3	0,2
Salada	Tomate, cenoura e beterraba	130	31	0,9	0,1	3,7	3,6	3,5	0,8	0,1
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 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 12 de maio		**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	Esparguete à bolonhesa (vaca) (1, 3)	1024	245	13,3	3,8	18,1	1,6	1,3	12,7	0,5
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	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, 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 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 13 de maio		**VE (Kj)**	**VE (Kcal)**	**Lípidos (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Fibra (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Creme de espinafres e grão	356	85	2,0	0,0	13,0	2,0	1,5	3,0	0,2
Prato	Redfish no forno com batata cozida (4)	517	124	6,0	1,0	11,0	0,8	0,9	7,0	0,3
Dieta	Redfish no forno simples com batata cozida (4)	517	124	5,6	0,8	10,6	0,8	0,9	7,4	0,3
Vegetariano	Ervilhas guisadas com tomate, curgete, cenoura e batata aos cubos (6, 12, 13)	770	184	2,0	0,0	27,0	1,8	5,1	11,0	0,1
Salada	Mistura de vegetais	124	34	0,3	0,1	3,8	2,8	3,0	2,6	0,1
Sobremesa	Pudim (3,7) ou Gelatina vegetal | Pera	414	99	1,7	1,1	18,5	16,3	1,6	2,4	0,2
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 14 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	**FERIADO - Dia da Espiga**									
Salada										
Sobremesa										
Lanche										
6ª Feira, Dia 15 de maio		**VE (Kj)**	**VE (Kcal)**	**Lípidos (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Fibra (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de agrião	224	54	0,7	0,1	9,7	1,9	2,0	2,0	0,2
Prato	Peito de frango de tomatada com massa espiral (1, 3, 12)	632	151	4,0	1,0	14,0	1,1	1,5	15,0	0,1
Dieta	Peito de frango assado simples com massa espiral (1, 3)	669	160	4,2	0,7	15,0	1,0	0,8	15,0	0,2
Vegetariano	Seitan de tomatada com massa espiral (1, 3, 6, 12)	527	126	3,2	0,5	14,1	2,2	1,7	9,8	0,2
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 iogurte de aromas (1,7)	691	165	3,3	1,8	28,0	7,5	1,5	5,3	0,7

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição

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

IM023R5

A sua refeição contem ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contem glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixe, [5]Amendoim, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos não comummente malefícios

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