



Creche, Pré-Escolar e CATL

2ª Feira, Dia 1 de junho		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	Pizza de tomate, fiambre e queijo (1, 3, 4, 6, 7, 9, 12)	938	224	10,0	3,3	23,5	1,6	-	9,2	1,2
Dieta	Bolonhesa de frango com esparguete (1, 3)	539	129	3,6	0,6	14,0	1,8	1,1	9,2	0,1
Vegetariano	Pizza vegetariana (tomate e queijo) (1, 3, 4, 6, 7, 10)	1006	239	8,2	4,4	27,0	2,9	-	13,6	1,2
Salada	Alface e cenoura	85	20	0,3	0,1	2,4	2,3	2,5	1,2	0,1
Sobremesa	Gelado de baunilha e morango/ baunilha e chocolate (7) Maçã ou pera	707	170	6,4	5,8	24,0	22,0	-	2,7	0,2
Lanche	Bolo de iogurte com sumo de maçã (1, 3, 7)	1426	339	12,2	1,8	51,1	28,3	1,5	5,7	0,3
3ª Feira, Dia 2 de junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabixa	230	55	1,0	0,0	9,0	1,7	1,7	2,0	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	Ameixa, maçã ou pera	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	1,9	0,8	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 3 de junho		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 (6, 12, 13)	293	70	0,0	11,0	2,1	2,1	4,1	3,0	0,1
Prato	Frango assado com arroz de cenoura (12)	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	1,1	12,0	0,2
Dieta	Frango assado com arroz de cenoura (12)	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	1,1	12,0	0,2
Vegetariano	Tofu estufado com arroz de cenoura (6, 12, 13)	461	110	3,9	0,5	12,8	1,2	1,0	5,7	0,2
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Melância, maçã ou pera	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,3	0,4	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com fiambre e fruta (1)	536	128	3,0	1,0	21,0	4,2	0,8	4,0	0,5
5ª Feira, Dia 4 de junho		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										
6ª Feira, Dia 5 de junho		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	Massinha de pescada (1, 3, 4)	556	133	4,9	0,7	15,9	1,0	1,0	13,2	0,3
Dieta	Massinha de pescada simples (1, 3, 4)	712	170	3,0	1,0	19,0	1,3	1,0	16,0	0,3
Vegetariano	Massinha de soja e legumes no forno (brócolos e cenoura) (1, 3, 6, 12, 13)	867	207	9,0	1,0	18,0	3,2	1,5	12,0	0,1
Salada	Brócolos e cenoura	128	31	0,2	0,1	3,9	3,2	4,0	1,8	0,0
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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, Crustáceos, Ovos, Peixes, Amendoim, Soja, Leite, Frutos de casca rija, Alho, Mostarda, Sementes de sésamo, Dióxido de enxofre e sulfitos, Trêmoco, Moluscos. 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 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

