

Berçários e Salas de 1 ano

2ª Feira, Dia 18 de maio		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de abóbora com frango	180	43	1,2	0,3	5,5	1,3	1,2	3,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de abóbora e lombarda	184	44	1,0	0,0	7,0	1,8	1,4	2,0	0,1
Prato	Perca cozida com arroz de cenoura (4)	510	122	0,9	0,4	15,2	1,5	1,1	11,7	0,2
Dieta	Perca cozida com arroz de cenoura (4)	510	122	0,9	0,4	15,2	1,5	1,1	11,7	0,2
Vegetariano	Empadão (arroz) de soja e cenoura (6)	942	225	9,0	1,0	22,0	1,9	1,0	12,0	0,1
Hortícolas	Alface e tomate	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Pera, banana, maçã	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	2,2	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 simples com leite meio-gordo (1, 7)	507	121	2,9	1,7	18,0	4,0	0,8	4,8	0,5
3ª Feira, Dia 19 de maio		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de nabiça com pescada (4)	312	74	2,2	0,3	6,8	1,2	1,6	6,1	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de nabiça	230	55	1,0	0,0	9,0	1,7	1,7	2,0	0,1
Prato	Frango estufado simples com massa (1, 3)	318	76	1,1	0,2	6,9	1,5	1,0	9,5	0,2
Dieta	Frango estufado simples com massa (1, 3)	318	76	1,1	0,2	6,9	1,5	1,0	9,5	0,2
Vegetariano	Massinha de feijão-encarnado, brócolos e tomate (1, 6, 12, 13)	825	197	4,0	1,0	26,0	1,2	2,9	11,0	0,1
Hortícolas	Incorporado no prato	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sobremesa	Maçã, pera, banana	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	0,0
Lanche (berçário)	Papa láctea de pêra (1, 7)	1707	408	6,6	0,7	73,1	21,0	3,6	12,0	0,2
Lanche (salas 1 ano)	Bolinha de mistura com queijo flamengo e iogurte de aromas (1,7)	611	145	3,7	2,1	21,9	9,2	2,4	4,8	0,5
4ª Feira, Dia 20 de maio		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de alho-francês com vitela	226	54	1,9	0,7	3,7	1,3	1,4	4,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de alho-francês	218	52	1,6	0,3	7,7	2,0	1,7	1,6	0,1
Prato	Pescada cozida com batata (4)	603	144	1,0	0,0	18,0	0,7	1,0	15,0	0,4
Dieta	Pescada cozida com batata (4)	603	144	1,0	0,0	18,0	0,7	1,0	15,0	0,4
Vegetariano	Meia desfeita-vegetariana (batata, grão e cenoura) (6, 13)	909	217	6,0	1,0	30,0	1,7	2,5	9,0	0,1
Hortícolas	Brócolos e couve flor	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	5,0	4,0	0,0
Sobremesa	Banana, pera, maçã	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	3,1	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 fruta (1, 7)	624	149	2,6	1,4	27,0	8,2	1,5	3,6	0,6
5ª Feira, Dia 21 de maio		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de feijão-verde com salmão (4)	314	75	3,4	0,6	7,4	2,2	2,0	3,6	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de feijão-verde	239	57	1,0	0,0	10,0	1,8	1,6	2,0	0,1
Prato	Perna de peru assada com laranja e arroz de cenoura (12)	611	146	5,1	1,3	15,4	1,7	1,2	9,1	0,3
Dieta	Perna de peru assada com arroz (12)	820	196	6,8	1,9	15,8	0,0	1,0	17,3	0,2
Vegetariano	Tofu assado com laranja e arroz de cenoura (6, 12, 13)	444	106	3,7	0,5	12,3	1,7	1,1	5,6	0,3
Hortícolas	Alface e rabanete	73	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,8	1,6	0,0
Sobremesa	Pera, banana, maçã	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	2,2	0,3	0,0
Lanche (berçário)	Papa láctea de maçã (1, 7)	1740	416	7,6	0,9	72,6	18,9	3,2	13,0	0,2
Lanche (salas 1 ano)	Bolinha de mistura com queijo flamengo e leite (1,7)	611	145	3,7	2,1	21,9	9,2	2,4	4,8	0,5
6ª Feira, Dia 22 de maio		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de brócolos com coelho	209	50	2,0	0,4	5,0	1,3	1,3	4,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de lentilhas	481	115	1,0	0,0	18,0	2,0	4,1	7,0	0,1
Prato	Medalhões de pescada estufados com pimento, tomate e massinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	1063	254	7,3	1,1	23,7	2,9	1,7	22,9	0,4
Dieta	Medalhões de pescada estufados simples com massinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	569	136	1,7	0,3	16,3	1,0	1,3	13,5	0,2
Vegetariano	Seitan estufado com pimento, tomate e massinha de cotovelinhos (1, 3, 6, 12)	502	120	2,0	0,4	14,2	1,8	1,5	10,8	0,3
Hortícolas	Alface e cenoura	85	20	0,3	0,1	2,4	2,3	2,5	1,2	0,1
Sobremesa	Maçã, pera, banana	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	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 iogurte de aromas (1,7)	691	165	3,3	1,8	28,0	7,5	1,5	5,3	0,7
Sopa base		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de batata, cenoura e cebola	278	66	0,9	0,1	12,0	2,4	1,9	1,7	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos: *Cristalinos, *Ovos, *Vegetais, *Amidos, *Soja, *Leite, *Frutos de casca rija, *Açúcar, *Noz, *Margarina, *Sementes de sésamo, *Óleo de ementa e *Óleo de girassol. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são produzidas sob condições de higiene e segurança.

Declaração Nutricional: Valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios contidos nos 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 alterações.