

Creche, Pré-Escolar e CATL

Bom Apetite

2ª Feira, Dia 25 de maio		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor	230	55	1,0	0,0	9,0	1,4	1,6	2,0	0,1
Prato	Cubinhos de peru com cenoura, ervilhas e arroz	398	95	2,1	0,3	9,5	2,1	2,4	9,4	0,2
Dieta	Cubinhos de peru com cenoura, ervilhas e arroz	398	95	2,1	0,3	9,5	2,1	2,4	9,4	0,2
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e arroz branco (6, 12, 13)	414	99	2,0	0,0	13	1,8	5,2	4,0	0,1
Salada	Incorporado no prato	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 marmelada e leite meio-gordo (1, 7, 12)	486	116	1,5	0,7	20,0	6,3	2,3	4,7	0,5
3ª Feira, Dia 26 de maio		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão com espinafres	276	66	1,0	0,0	10,0	2,1	0,5	3,0	0,2
Prato	Salmão no forno com batata cozida (4)	201	843	14,0	2,5	9,5	0,6	0,8	10,0	0,2
Dieta	Salmão no forno com batata cozida (4)	201	843	14,0	2,5	9,5	0,6	0,8	10,0	0,2
Vegetariano	Tofu à Portuguesa (6, 12, 13)	419	100	5,0	1,0	8,0	0,9	1,2	6,0	0,2
Salada	Brócolos e couve-flor	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	5,0	4,0	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 iogurte de aromas (1,7)	691	165	3,3	1,8	28,0	7,5	1,5	5,3	0,7
4ª Feira, Dia 27 de maio		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa Juliana	239	57	1,0	0,0	10,0	2,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Perninhas de frango assadas com massa (1, 3)	874	208	6,8	1,2	19,6	0,7	1,0	16,7	0,4
Dieta	Perninhas de frango assadas simples com massa (1, 3)	808	193	3,0	1,0	23,0	1,4	1,5	18,0	0,2
Vegetariano	Macarronete de soja (1, 3, 6)	1046	250	10,9	1,5	22,2	4,3	1,5	15,4	0,3
Salada	Tomate e milho	257	61	1,2	0,3	9,4	3,4	1,2	2,2	0,3
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 queijo flamengo e fruta (1, 7)	611	145	3,7	2,1	21,9	9,2	2,4	4,8	0,5
5ª Feira, Dia 28 de maio		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e ervilhas	247	59	1,0	0,0	10,0	1,2	2,9	2,0	0,4
Prato	Bacalhau à brás (1, 3, 4, 6, 7, 9, 10)	314	75	1,0	0,0	8,0	2,1	1,1	9,0	0,2
Dieta	Perca grelhada com batata cozida (4)	348	83	2,0	0,0	8,0	11,0	1,4	7,0	0,1
Vegetariano	Legumes à brás (1, 6, 7, 9, 10)	909	217	6,0	1,0	30,0	1,7	2,5	9,0	0,1
Salada	Alface, cenoura e beterraba	109	26	0,0	0,0	4,0	1,6	1,5	1,0	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 leite meio-gordo (1, 7)	507	121	2,9	1,7	18,0	4,0	0,8	4,8	0,5
6ª Feira, Dia 29 de maio		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	201	48	1,0	0,0	7,0	1,8	1,6	2,0	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca com arroz de feijão (12)	923	221	13,0	5,9	9,9	0,6	0,4	16,0	0,4
Dieta	Hambúrguer de frango com arroz branco	497	119	2,0	0,7	13,0	0,9	0,4	12,0	0,6
Vegetariano	Hambúrguer de grão com arroz de feijão (1, 3, 6, 13)	938	224	4,6	0,6	35,0	1,8	4,4	8,8	0,1
Salada	Alface e tomate	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Tangerina, maçã ou pera	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	1,7	0,7	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com queijo-creme e iogurte de aromas (1,7)	388	92	1,2	0,5	17,5	8,4	0,9	2,0	0,4

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoim, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca ripa, ⁹Alho, ¹⁰Misturas, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tramoa, ¹⁴Melancos. Para quem não é alérgico ou intolerante, 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