

Creche, Pré-Escolar e CATL

Bom Apetite

2ª Feira, Dia 15 de junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e lombarda	184	44	1,0	0,0	7,0	1,8	1,4	2,0	0,1
Prato	Bifanas (porco) de cebolada com massa (1, 3)	662	158	6,0	1,0	12,0	1,3	1,8	14,0	0,1
Dieta	Bife de frango grelhado com massa (1, 3)	649	155	1,3	0,3	13,5	0,6	1,8	21,8	0,2
Vegetariano	Seitan de cebolada com massa (1, 3, 6)	477	114	5,0	1,0	10,0	0,9	1,2	6,0	0,1
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	3,0	1,0	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 meio-gordo (1,7)	507	121	2,9	1,7	18,0	4,0	0,8	4,8	0,5
3ª Feira, Dia 16 de junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	305	73	1,0	0,1	13,8	1,4	2,9	1,9	0,2
Prato	Paloco à brás (1, 3, 4, 6, 7, 9, 10)	314	75	1,0	0,0	8,0	2,1	0,7	9,0	0,2
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e cenoura (4)	331	79	1,7	0,2	8,1	1,4	1,2	7,7	0,2
Vegetariano	Saladinha de batata, cenoura e feijão-frade (12)	879	210	2,0	1,0	33,0	1,0	1,1	12,0	0,1
Salada	Alface e rabanete	73	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,8	1,6	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 fiambre e iogurte de aromas (1,7)	598	143	1,3	0,5	26,0	7,1	2,2	6,1	0,8
4ª Feira, Dia 17 de junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e espinafres	218	52	1,2	0,2	8,0	2,3	2,0	2,3	0,2
Prato	Perna de peru assada com alecrim e massa lacinhos (1, 3, 6, 13)	574	137	6,0	2,0	9,0	0,3	1,1	10,0	0,2
Dieta	Perna de peru assada simples com massa lacinhos (1, 3)	532	127	5,0	1,0	10,0	0,3	1,1	11,0	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, Cenoura e Beterraba	130	31	0,9	0,1	3,7	3,6	3,5	0,8	0,1
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 manteiga e fruta (1, 7)	624	149	2,6	1,4	27,0	8,2	1,5	3,6	0,6
5ª Feira, Dia 18 de junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho-francês	218	52	1,6	0,3	7,7	2,0	1,7	1,6	0,1
Prato	Arroz de atum com brócolos, cenoura e ervilhas (4, 6, 12, 13)	405	97	2,2	0,4	11,0	1,4	1,2	7,5	0,2
Dieta	Arroz de pescada com brócolos, cenoura e ervilhas (4)	392	94	2,4	0,4	12,0	1,4	1,2	5,4	0,1
Vegetariano	Arroz malandrinho de tomate com ervilhas e cenoura	310	74	1,5	0,2	11,2	2,2	2,1	3,6	0,3
Salada	Incorporado no prato	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sobremesa	Banana, laranja 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 leite meio-gordo (1, 7)	714	171	4,0	2,4	24,0	3,3	1,7	8,6	0,8
6ª Feira, Dia 19 de junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiça e feijão-branco	255	61	1,0	0,0	9,0	1,8	4,0	3,0	0,1
Prato	Frango de tomatada com batata assada	632	151	4,0	1,0	14,0	1,1	1,5	15,0	0,1
Dieta	Peito de frango assado simples com batata assada	448	107	2,0	0,0	10,0	0,7	0,9	13,0	0,2
Vegetariano	Tomatada de grão com batata assada (6, 12, 13)	565	135	3,0	0,0	19,0	1,6	2,4	5,0	0,1
Salada	Alface, pepino e milho	257	61	1,2	0,3	9,4	3,4	1,2	2,2	0,3
Sobremesa	Melo, maçã ou pera	98	23	0,1	0,0	4,2	4,2	0,9	0,6	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com manteiga e iogurte de aromas (1, 7)	691	165	3,3	1,8	28,0	7,5	1,1	5,3	0,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Cruzeiros, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoim, ⁶Sopa, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Açúcar, ¹⁰Castanhas, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Urtiga de envelope e sulfite, ¹³Tremço, ¹⁴Molhos: Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos não contêm naturalmente molhos.

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

Berçários e Salas de 1 ano

2ª Feira, Dia 15 de junho		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	1,6	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	Bife de frango grelhado com massa (1, 3)	649	155	1,3	0,3	13,5	0,6	1,8	21,8	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com massa (1, 3)	649	155	1,3	0,3	13,5	0,6	1,8	21,8	0,2
Vegetariano	Seitan de cebolada com massa (1, 3, 6)	477	114	5,0	1,0	10,0	0,9	1,2	6,0	0,1
Hortícolas	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	3,0	1,0	0,0
Sobremesa	Pera, laranja ou maçã	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	2,2	0,3	0,0
Lanche (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 leite meio-gordo (1,7)	507	121	2,9	1,7	18,0	4,0	0,8	4,8	0,5
3ª Feira, Dia 16 de junho		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)	Creme de ervilhas	305	73	1,0	0,1	13,8	1,4	2,9	1,9	0,2
Prato	Pescada cozida com batata cozida e cenoura (4)	331	79	1,7	0,2	8,1	1,4	1,2	7,7	0,2
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e cenoura (4)	331	79	1,7	0,2	8,1	1,4	1,2	7,7	0,2
Vegetariano	Saladinha de batata, cenoura e feijão-frade (12)	879	210	2,0	1,0	33,0	1,0	1,1	12,0	0,1
Hortícolas	Alface e rabanete	73	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,8	1,6	0,0
Sobremesa	Maçã, laranja ou pera	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	0,0
Lanche (berçário)	Papa láctea com frutas (1, 7)	1704	403	6,1	2,2	70,7	37,4	2,0	15,3	0,5
Lanche (salas 1 ano)	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 17 de junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de couve-flor com borrego	251	60	1,2	0,4	7,7	2,3	1,5	4,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de couve-flor e espinafres	218	52	1,2	0,2	8,0	2,3	2,0	2,3	0,2
Prato	Perna de peru assada com alecrim e massa lacinhos (1, 3, 6, 13)	574	137	6,0	2,0	9,0	0,3	1,1	10,0	0,2
Dieta	Perna de peru assada simples com massa lacinhos (1, 3)	532	127	5,0	1,0	10,0	0,3	1,1	11,0	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
Hortícolas	Tomate, Cenoura e Beterraba	130	31	0,9	0,1	3,7	3,6	3,5	0,8	0,1
Sobremesa	Melância, maçã ou pera	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,3	0,4	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)	Cereais de milho com leite meio-gordo (1, 7)	1010	241	1,2	0,6	51,0	6,3	2,4	5,2	0,9
5ª Feira, Dia 18 de junho		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 maruca (4)	259	62	0,7	0,1	8,5	2,0	1,8	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	Arroz de pescada com brócolos, cenoura e ervilhas (4)	392	94	2,4	0,4	12,0	1,4	1,2	5,4	0,1
Dieta	Arroz de pescada com brócolos, cenoura e ervilhas (4)	392	94	2,4	0,4	12,0	1,4	1,2	5,4	0,1
Vegetariano	Arroz malandrinho de tomate com ervilhas e cenoura	310	74	1,5	0,2	11,2	2,2	2,1	3,6	0,3
Hortícolas	Incorporado no prato	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sobremesa	Banana, laranja ou maçã	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	3,1	1,6	0,0
Lanche (berçário)	Papa Aveia, maçã e cenoura (1, 7)	801	190	5,4	1,1	27,0	8,1	2,0	7,4	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	1,1	5,3	0,7
6ª Feira, Dia 19 de junho		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 coelho	280	67	1,4	0,3	8,4	1,9	1,8	5,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de nabiça e feijão-branco	255	61	1,0	0,0	9,0	1,8	4,0	3,0	0,1
Prato	Frango de tomatada com batata assada	632	151	4,0	1,0	14,0	1,1	1,5	15,0	0,1
Dieta	Peito de frango assado simples com batata assada	448	107	2,0	0,0	10,0	0,7	0,9	13,0	0,2
Vegetariano	Tomatada de grão com batata assada (6, 12, 13)	565	135	3,0	0,0	19,0	1,6	2,4	5,0	0,1
Hortícolas	Alface e pepino	73	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,8	1,6	0,0
Sobremesa	Melo, maçã ou pera	98	23	0,1	0,0	4,2	4,2	0,9	0,6	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 queijo flamengo e leite meio-gordo (1, 7)	714	171	4,0	2,4	24,0	3,3	1,7	8,6	0,8
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 e seus derivados: "Cereais que contêm glúten", "Crustáceos", "Ovos", "Frutos de casca rija", "Lúpulo", "Frutos de casca rija", "Soja", "Leite", "Frutos de casca rija", "Aveia", "Moluscos", "Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos."

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.