



Creche, Pré-Escolar e CATL

2ª Feira, Dia 22 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	224	54	0,7	0,1	9,7	1,9	2,0	2,0	0,2
Prato	Medalhões de pescada estufados com arroz de cenoura (4)	595	142	3,0	0,0	17,0	0,7	1,0	11,0	0,2
Dieta	Medalhões de pescada estufados simples com arroz branco (4)	644	154	1,6	0,2	20,2	0,0	0,8	14,2	0,2
Vegetariano	Seitan de cebolada com arroz branco (1, 6, 12)	569	136	2,7	0,4	17,5	1,4	1,2	8,6	0,3
Salada	Brócolos e couve-flor	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	5,0	4,0	0,0
Sobremesa	Laranja, maçã ou pera	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,8	1,1	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 23 de Junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lentilhas	481	115	1,0	0,0	18,0	2,0	4,1	7,0	0,1
Prato	Jardineira de vitela	473	113	4,0	1,0	10,0	1,2	1,8	8,0	0,1
Dieta	Peru estufado simples com batata cozida	502	120	3,0	1,0	8,0	1,0	0,8	14,0	0,2
Vegetariano	Jardineira de tofu (6, 12, 13)	465	111	4,0	1,0	12,0	0,3	0,7	7,0	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 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 24 de Junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	197	47	1,0	0,0	7,0	1,4	1,6	2,0	0,2
Prato	Bolonhesa de salmão com esparguete (1, 3, 4)	779	186	11,0	2,0	13,0	1,6	0,9	8,2	0,1
Dieta	Salmão grelhado com esparguete (1, 3, 4)	1172	280	18,3	3,6	12,9	0,3	1,8	15,8	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete (1, 3, 6, 12, 13)	1061	254	6,6	1,2	33,6	2,5	6,8	12,0	0,4
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Melão, maçã ou pera	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,9	0,6	0,0
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 25 de Junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha (1, 3)	395	94	4,7	1,0	7,1	0,3	0,5	5,6	0,1
Prato	Perninhas de frango assadas com arroz de feijão (12)	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	1,0	12,0	0,2
Dieta	Perninhas de frango assadas simples com arroz branco	544	130	2,0	0,4	15,4	1,0	1,3	12,3	0,4
Vegetariano	Estufado de legumes com arroz de feijão (12)	561	134	3,0	0,0	22,0	0,9	1,5	3,0	0,1
Salada	Tomate e beterraba	87	21	0,2	0,0	3,5	3,5	3,0	0,8	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
6ª Feira, Dia 26 de Junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera (6, 12, 13)	172	41	0,9	0,2	6,3	2,0	2,3	2,1	0,1
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 com batata cozida (4)	517	124	6,0	1,0	11,0	0,8	0,9	7,0	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 cozidos	124	34	0,3	0,1	3,8	2,8	3,0	2,6	0,1
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 queijo flamengo e iogurte de aromas (1,7)	655	156	3,4	2,0	24,0	7,6	1,9	6,6	0,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Cruzeiros, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amêndoas, ⁶Sopas, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca dura, ⁹Alpiste, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Doador de enzimas e surfatos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Melancia. 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 encontrados 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

