

Creche, Pré-Escolar e CATL

		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>2ª Feira, Dia 29 de junho</b>										
Sopa	Creme de cenoura e alho-francês	218	52	1,0	0,0	9,0	2,0	1,7	2,0	0,1
Prato	Macarronete de peru e macedónia (1, 3, 12)	695	166	4,0	1,0	15,0	0,6	1,4	16,0	0,2
Dieta	Estufado simples de peru com macarronete (1, 3)	728	174	2,9	0,6	15,7	0,4	0,9	20,9	0,1
Vegetariano	Macarronete de soja (1, 3, 6)	1046	250	10,9	1,5	22,2	4,3	1,5	15,4	0,3
Salada	Alface e tomate	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	2,8	1,0	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 leite meio-gordo (1,7)	507	121	2,9	1,7	18,0	4,0	0,8	4,8	0,5
<b>3ª Feira, Dia 30 de junho</b>										
Sopa	Creme de curgete	155	37	0,7	0,1	6,2	2,6	1,7	1,3	0,1
Prato	Meia desfeita de bacalhau (c/ batata, ovo, grão e cenoura) (3, 4, 6, 13)	443	106	3,6	0,7	8,3	1,3	1,8	10,1	0,4
Dieta	Meia desfeita de perca (c/ batata, grão e cenoura) (4, 6, 13)	444	106	2,6	0,4	11,0	1,3	2,4	7,9	0,1
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
Salada	Incorporado no prato	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sobremesa	Meloa, pera ou maçã	98	23	0,1	0,0	4,2	4,2	0,9	0,6	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
<b>4ª Feira, Dia 1 de julho</b>										
Sopa	Creme de legumes	251	60	1,0	0,0	10,0	1,8	2,2	2,0	0,1
Prato	Fatias de lombo de porco assado com arroz de cenoura (6, 12, 13)	988	236	6,0	1,0	26,0	0,4	1,1	18,0	0,1
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura	783	187	2,0	0,0	22,0	0,0	1,8	19,0	0,3
Vegetariano	Bolinhas de feijão-preto com arroz branco (1, 6, 12, 13)	740	177	4,4	0,7	27,0	1,6	0,7	6,8	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 fruta (1, 7)	624	149	2,6	1,4	27,0	8,2	1,5	3,6	0,6
<b>5ª Feira, Dia 2 de julho</b>										
Sopa	Creme de agrião	224	54	0,7	0,1	9,7	1,9	2,0	2,0	0,2
Prato	Calamares com salada russa (1, 2, 4, 14)	480	115	4,7	0,7	8,1	1,1	1,5	9,2	0,3
Dieta	Salada russa com pescada (4, 6, 12, 13)	272	65	1,4	0,2	6,4	1,7	2,3	6,7	0,2
Vegetariano	Salada russa vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde)	816	195	2,0	0,0	28,0	1,2	1,3	11,0	0,1
Salada	Incorporado no prato	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sobremesa	Melância, maçã ou laranja	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,3	0,4	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com queijo creme e sumo (1, 7)	388	92	1,2	0,5	17,5	8,4	0,9	2,0	0,4
<b>6ª Feira, Dia 3 de julho</b>										
Sopa	Creme de espinafres e grão	356	85	2,0	0,0	13,0	2,0	1,5	3,0	0,2
Prato	Frango assado com arroz de espinafres (12)	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	1,1	12,0	0,2
Dieta	Frango grelhado com arroz branco	649	155	3,2	0,6	13,9	0,3	0,5	17,2	0,2
Vegetariano	Tofu de cebolada com arroz branco (1, 6, 13)	356	85	3,6	0,5	7,9	1,0	0,7	5,1	0,2
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	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

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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutas de casca rija, <sup>9</sup>Alho, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de abacaxi, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Trêmicos, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ao leite, estas substâncias ou produtos são completamente indiferentes.

Definição 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

