Creche, Pré-Escolar e CATL

2ª Feira, Dia 8 de junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	214	51	1,0	0,0	8,0	1,5	1,6	2,0	0,1
Prato	Strogonoff de peru com cogumelos e arroz branco (6, 7, 8)	595	142	2,7	0,5	16,8	0,3	0,7	12,1	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco	783	187	2,0	0,0	22,0	1,0	1,6	19,0	0,3
Vegetariano	Seitan com cogumelos e arroz branco (1, 6, 8)	523	125	2,6	0,4	17,1	0,4	1,2	7,6	0,2
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 creme de cacau e leite meio-gordo (1,7, 8)	579	138	3,0	1,0	23,0	5,1	1,0	5,0	0,4
3ª Feira, Dia 9 de junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de peixe (4)	268	64	1,6	0,2	5,1	1,7	1,2	7,1	0,1
Prato	Meia desfeita de perca (batata, grão e cenoura) (4, 6, 13)	444	106	2,6	0,4	11,0	1,3	2,4	7,9	0,1
Dieta	Meia desfeita de perca (batata, grão e cenoura) (4, 6, 13)	444	106	2,6	0,4	11,0	1,3	2,4	7,9	0,1
Vegetariano	Salada de batata, grão e cenoura (12)	909	217	6,0	1,0	30,0	1,7	2,5	9,0	0,1
Salada	Incorporado no prato	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Sobremesa	Gelatina vegetal | Maçã ou pera	289	68	0,0	0,0	17,0	16,0	0,0	0,0	0,1
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 10 de junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa										
Prato										
Dieta										
Vegetariano	**FERIADO**									
Salada										
Sobremesa										
Lanche										
5ª Feira, Dia 11 de junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	155	37	0,7	0,1	6,2	2,6	1,7	1,3	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca) (1, 3)	1024	245	13,3	3,8	18,1	1,6	1,3	12,7	0,5
Dieta	Frango estufado simples com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3)	645	154	2,0	0,0	17,0	1,7	1,8	16,0	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete (1, 3, 6, 8, 11)	711	170	7,1	1,0	16,0	4,2	1,5	10,3	0,4
Salada	Alface, pepino e milho	257	61	1,2	0,3	9,4	3,4	1,2	2,2	0,3
Sobremesa	Melão, laranja ou maçã	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
6ª Feira, Dia 12 de junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e ervilhas (6, 12, 13)	241	57	1,8	0,3	7,3	2,5	2,9	2,9	0,2
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate (1, 4)	647	155	5,6	0,6	20,0	0,9	0,5	5,8	0,5
Dieta	Solha no forno simples com arroz branco (4)	480	115	2,1	0,4	17,0	0,1	0,2	7,4	0,2
Vegetariano	Tofu estufado com arroz de tomate (6, 12, 13)	581	139	7,4	1,1	11,0	0,8	0,5	6,4	0,1
Salada	Alface e cenoura	85	20	0,3	0,1	2,4	2,3	2,5	1,2	0,1
Sobremesa	Laranja, pera ou maçã	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,8	1,1	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

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. [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixe, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas

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 8 de junho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lipidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de brócolos com peru	209	50	1,5	0,3	4,0	1,3	1,6	6,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de brócolos	214	51	1,0	0,0	8,0	1,5	1,6	2,0	0,1
Prato	Strogonoff de peru com cogumelos e arroz branco (6, 7, 8)	595	142	2,7	0,5	16,8	0,3	0,7	12,1	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco	783	187	2,0	0,0	22,0	1,0	1,6	19,0	0,3
Vegetariano	Seitan com cogumelos e arroz branco (1, 6, 8)	523	125	2,6	0,4	17,1	0,4	1,2	7,6	0,2
Hortícolas	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 (bercário)	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 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 9 de junho		**VE (Kj)**	**VE (Kcal)**	**Lipidos (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Fibra (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa (berçário)	Creme de espinafres com perca (4)	294	70	1,1	0,2	9,4	1,9	1,7	4,8	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de peixe (4)	268	64	1,6	0,2	5,1	1,7	1,2	7,1	0,1
Prato	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
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	Salada de batata, grão e cenoura (12)	909	217	6,0	1,0	30,0	1,7	2,5	9,0	0,1
Hortícolas	Incorporado no prato	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Sobremesa	Maçã ou pera									
Lanche (bercário)	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 10 de junho		**VE (Kj)**	**VE (Kcal)**	**Lipidos (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Fibra (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa (berçário)										
Sopa (salas 1 ano)										
Prato										
Dieta										
Vegetariano	**FERIADO**									
Hortícolas										
Sobremesa										
Lanche (bercário)										
Lanche (salas 1 ano)										
5ª Feira, Dia 11 de junho		**VE (Kj)**	**VE (Kcal)**	**Lipidos (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Fibra (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa (berçário)	Creme de curgete com vitela	255	61	1,7	0,6	7,2	1,9	1,6	4,2	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de curgete	155	37	0,7	0,1	6,2	2,6	1,7	1,3	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (vaca) (1, 3)	1024	245	13,3	3,8	18,1	1,6	1,3	12,7	0,5
Dieta	Frango estufado simples com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3)	645	154	2,0	0,0	17,0	1,7	1,8	16,0	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete (1, 3, 6, 8, 11)	711	170	7,1	1,0	16,0	4,2	1,5	10,3	0,4
Hortícolas	Alface e pepino	73	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,8	1,6	0,0
Sobremesa	Melão, laranja ou maçã	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,9	0,6	0,0
Lanche (bercário)	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	1,1	5,3	0,7
6ª Feira, Dia 12 de junho		**VE (Kj)**	**VE (Kcal)**	**Lipidos (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Fibra (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa (berçário)	Creme de cenoura com pescada (4)	308	73	1,1	0,2	10,0	2,0	1,6	4,8	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de cenoura e ervilhas (6, 12, 13)	241	57	1,8	0,3	7,3	2,5	2,9	2,9	0,2
Prato	Solha no forno com arroz de tomate	816	195	6,0	1,0	26,0	0,4	1,1	8,0	0,6
Dieta	Solha no forno simples com arroz branco	480	115	2,1	0,4	17,0	0,1	0,2	7,4	0,2
Vegetariano	Tofu estufado com arroz de tomate (6, 12, 13)	581	139	7,4	1,1	11,0	0,8	0,5	6,4	0,1
Hortícolas	Alface e cenoura	85	20	0,3	0,1	2,4	2,3	2,5	1,2	0,1
Sobremesa	Laranja, pera ou maçã	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,8	1,1	0,0
Lanche (bercário)	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 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)**	**Lipidos (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

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

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

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações.

A sua refeição contem ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm gluten, [2]Crustáceos, [3]Ovo, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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