



Creche, Pré-Escolar e CATL										
2ª Feira, Dia 13 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiça	230	55	1,0	0,0	9,0	1,7	1,7	2,0	0,1
Prato	Febras estufadas com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3)	461	110	3,6	0,9	8,6	1,8	1,4	10,6	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete (1, 3)	745	178	2,0	0,0	19,0	0,7	0,9	21,0	0,3
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 e rabanete	73	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,8	1,6	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 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 14 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	239	57	1,0	0,0	10,0	1,8	1,6	2,0	0,1
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	Redfish no forno com batata cozida (4)	517	124	5,6	0,8	10,6	0,8	0,9	7,4	0,3
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, tomate e cenoura	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	3,0	1,0	0,0
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 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 15 de julho		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	Frango assado com arroz de cenoura (12)	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	1,1	12,0	0,2
Dieta	Frango assado simples com arroz branco	779	186	2,0	0,0	22,0	1,5	1,7	19,0	0,3
Vegetariano	Estufadinho de grão e legumes com arroz de cenoura (6, 12, 13)	816	195	3,0	0,0	29,0	1,2	1,4	9,0	0,1
Salada	Alface, pepino e milho	257	61	1,2	0,3	9,4	3,4	1,2	2,2	0,3
Sobremesa	Ameixa, maçã ou pera	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	1,9	0,8	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 16 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e couve branca	225	54	0,6	0,1	10,3	2,3	1,9	1,8	0,2
Prato	Pescada à Gomes de Sá (3, 4)	410	98	3,0	1,0	10,0	1,2	1,2	7,0	0,2
Dieta	Pescada cozida com batata cozida (4)	410	98	2,2	0,3	9,3	0,6	1,0	10,0	0,3
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (6, 13)	389	93	4,0	1,0	8,0	0,9	1,2	5,0	0,0
Salada	Tomate e beterraba	87	21	0,2	0,0	3,5	3,5	3,0	0,8	0,0
Sobremesa	Melância, laranja 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 leite meio-gordo (1,7)	507	121	2,9	1,7	18,0	4,0	0,8	4,8	0,5
6ª Feira, Dia 17 de julho		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	Bifes de peru de cebolada com massa penne (1, 3)	461	110	2,6	0,4	9,9	1,4	1,9	12,6	0,3
Dieta	Bife de peru grelhado com massa penne (1, 3)	745	178	2,0	0,0	19,0	0,7	0,9	21,0	0,3
Vegetariano	Seitan de cebolada com massa penne (1, 3, 6)	477	114	5,0	1,0	10,0	0,9	1,2	6,0	0,1
Salada	Cenoura, pepino e tomate	91	22	0,3	0,1	3,4	3,3	1,5	0,9	0,1
Sobremesa	Pêssego, pera ou maçã	184	44	0,3	0,0	8,1	8,1	2,3	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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cristalino, <sup>2</sup>Ovos, <sup>3</sup>Castanhas, <sup>4</sup>Dozes, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Fritas de casa na, <sup>9</sup>Alho, <sup>10</sup>Masazada, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dados de emolho e sulfão, <sup>13</sup>Tremço, <sup>14</sup>Molucos. Para quem não é alérgico ao intolérante, 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

