

Creche, Pré-Escolar e CATL										
2ª Feira, Dia 20 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de agrião	224	54	0,7	0,1	9,7	1,9	2,0	2,0	0,2
Prato	Perca no forno com arroz de ervilhas (4, 6, 12, 13)	515	123	4,6	0,7	12,0	0,5	0,5	7,8	0,1
Dieta	Perca no forno simples com arroz branco (4)	602	144	2,8	0,6	16,1	0,9	0,5	13,0	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	Feijão verde e couve flor	128	31	0,2	0,1	3,9	3,2	4,0	1,8	0,0
Sobremesa	Banana, maçã ou laranja	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	3,1	1,6	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 21 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão com espinafres	276	66	1,0	0,0	10,0	2,1	0,5	3,0	0,2
Prato	Frango estufado com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3)	687	164	3,0	1,0	21,0	1,6	1,7	13,0	0,2
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	Seitan estufado com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3, 6)	561	134	4,0	1,0	17,0	0,3	0,9	5,0	0,1
Salada	Alface, beterraba e tomate	81	19	0,2	0,0	2,9	2,9	3,0	1,0	0,0
Sobremesa	Nectarina, maçã ou pera	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	2,2	1,4	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 22 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	218	52	1,6	0,3	7,7	2,0	1,7	1,6	0,1
Prato	Bife de atum com tomate e batata assada (4)	637	152	7,9	1,6	7,7	1,2	0,7	12,0	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	Ervilhas guisadas com tomate, 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	Brócolos e cenoura	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	5,0	4,0	0,0
Sobremesa	Melo, laranja 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 fruta (1, 7)	624	149	2,6	1,4	27,0	8,2	1,5	3,6	0,6
5ª Feira, Dia 23 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com feijão branco	380	91	1,0	0,0	14,0	2,0	4,1	4,0	0,1
Prato	Chilli de vitela com arroz branco (6, 12, 13)	532	127	4,2	1,4	12,8	1,5	1,7	9,1	0,2
Dieta	Peru estufado simples com arroz branco	569	136	1,5	0,3	17,7	0,9	0,9	12,5	0,2
Vegetariano	Chilli vegetariano (soja) com arroz branco (1, 6, 8, 11)	486	116	4,0	0,5	13,2	2,9	3,7	6,5	0,2
Salada	Alface, pepino 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 leite meio-gordo (1, 7)	714	171	4,0	2,4	24,0	3,3	1,7	8,6	0,8
6ª Feira, Dia 24 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa Juliana	239	57	1,0	0,0	10,0	2,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Redfish no forno com massinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	501	120	3,8	0,6	12,0	1,2	0,7	8,6	0,2
Dieta	Redfish no forno simples com massinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	518	124	3,0	0,5	13,0	0,8	0,6	11,0	0,2
Vegetariano	Massa de lentilhas e espinafres (1, 3, 6, 12, 13)	662	158	1,0	0,0	26,0	0,8	6,8	10,0	0,1
Salada	Mistura de vegetais cozidos	124	34	0,3	0,1	3,8	2,8	3,0	2,6	0,1
Sobremesa	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 manteiga e iogurte de aromas (1, 7)	691	165	3,3	1,8	28,0	7,5	1,1	5,3	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: *Cereais que contêm glúten, **Cruasões, **Ovos, **Frutos, **Amendoins, *Soja, *Leite, *Frutos de casca rija, *Algão, **Mostarda, **Isenantes de sódio, **Dissido de emolite e sulfatos, **Tremoço, **Maluços. Para quem não é intolerante, estas substâncias ou produtos não representam problemas.

Detarçação 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 20 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de agrião com maruca	285	68	0,7	0,1	9,1	1,9	1,7	5,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de agrião	224	54	0,7	0,1	9,7	1,9	2,0	2,0	0,2
Prato	Perca no forno com arroz de ervilhas (4, 6, 12, 13)	515	123	4,6	0,7	12,0	0,5	0,5	7,8	0,1
Dieta	Perca no forno simples com arroz branco (4)	602	144	2,8	0,6	16,1	0,9	0,5	13,0	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
Hortícolas	Feijão verde e couve flor	128	31	0,2	0,1	3,9	3,2	4,0	1,8	0,0
Sobremesa	Banana, maçã ou laranja	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	3,1	1,6	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 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 21 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de espinafres com vitela	193	46	1,6	0,5	3,7	1,3	1,6	4,4	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de grão com espinafres	276	66	1,0	0,0	10,0	2,1	0,5	3,0	0,2
Prato	Frango estufado com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3, 6)	687	164	3,0	1,0	21,0	1,6	1,7	13,0	0,2
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	Seitan estufado com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3, 6)	561	134	4,0	1,0	17,0	0,3	0,9	5,0	0,1
Hortícolas	Alface, beterraba e tomate	81	19	0,2	0,0	2,9	2,9	3,0	1,0	0,0
Sobremesa	Nectarina, maçã ou pera	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	2,2	1,4	0,0
Lanche (berçário)	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)	655	156	3,4	2,0	24,0	7,6	1,9	6,6	0,7
4ª Feira, Dia 22 de julho		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 perca	226	54	1,9	0,7	3,7	1,3	1,4	4,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de alho-francês	218	52	1,6	0,3	7,7	2,0	1,7	1,6	0,1
Prato	Pescada cozida com batata cozida (4)	410	98	2,2	0,3	9,3	0,6	1,0	10,0	0,3
Dieta	Pescada cozida com batata cozida (4)	410	98	2,2	0,3	9,3	0,6	1,0	10,0	0,3
Vegetariano	Ervilhas guisadas com tomate, cenoura e batata aos cubos (6, 12, 13)	770	184	2,0	0,0	27,0	1,8	5,1	11,0	0,1
Hortícolas	Brócolos e cenoura	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	5,0	4,0	0,0
Sobremesa	Melo, laranja 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)	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 23 de julho		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 peru	180	43	1,2	0,3	5,5	1,3	1,5	3,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de abóbora com feijão branco	380	91	1,0	0,0	14,0	2,0	4,1	4,0	0,1
Prato	Chilli de vitela com arroz branco (6, 12, 13)	532	127	4,2	1,4	12,8	1,5	1,7	9,1	0,2
Dieta	Peru estufado simples com arroz branco	569	136	1,5	0,3	17,7	0,9	0,9	12,5	0,2
Vegetariano	Chilli vegetariano (soja) com arroz branco (1, 6, 8, 11)	486	116	4,0	0,5	13,2	2,9	3,7	6,5	0,2
Hortícolas	Alface, pepino e cenoura	85	20	0,3	0,1	2,4	2,3	2,5	1,2	0,1
Sobremesa	Maçã ou pera	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	0,0
Lanche (berçário)	Papa Aveia, pera e banana (1, 7)	798	189	5,0	1,0	27,9	8,6	1,8	7,4	0,1
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
6ª Feira, Dia 24 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de brócolos com pescada	221	53	0,8	0,1	7,0	1,7	1,8	4,3	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa Juliana	239	57	1,0	0,0	10,0	2,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Redfish no forno com massinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	501	120	3,8	0,6	12,0	1,2	0,7	8,6	0,2
Dieta	Redfish no forno simples com massinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	518	124	3,0	0,5	13,0	0,8	0,6	11,0	0,2
Vegetariano	Massa de lentilhas e espinafres (1, 3, 6, 12, 13)	662	158	1,0	0,0	26,0	0,8	6,8	10,0	0,1
Hortícolas	Mistura de vegetais cozidos	124	34	0,3	0,1	3,8	2,8	3,0	2,6	0,1
Sobremesa	Melância, maçã ou laranja	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)	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
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, *Peixes, *Mamíferos, *Sopa, *Leite, *Frutos de casca ruga, *Açúcar, *Margarina, *Sementes de sésamo, *Doçado de enfeite e salifios, *Forno, *Molhos, *Molhos para quem não é alérgico ou intolerante, *Estes substitutos ou produtos são completamente artificiais.

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.

VF - Valor Energético, AG Sat - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteína

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

Tatiana Ferreira (ASAL_SA) | CP: 5776N

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações