

Berçários e Salas de 1 ano

| 2ª Feira, Dia 27 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 borrego | 251 | 60 | 1,9 | 0,6 | 4,7 | 1,7 | 1,6 | 5,4 | 0,0 |
| Sopa (salas 1 ano) | Sopa de espinafres | 197 | 47 | 1,0 | 0,0 | 7,0 | 1,4 | 1,6 | 2,0 | 0,2 |
| Prato | Perna de peru assada com laranja e arroz de cenoura | 611 | 146 | 5,1 | 1,3 | 15,4 | 1,7 | 1,2 | 9,1 | 0,3 |
| Dieta | Perna de peru assada simples com arroz branco | 824 | 197 | 5,0 | 1,5 | 11,3 | 0,0 | 0,3 | 11,4 | 0,2 |
| Vegetariano | Tofu assado com laranja e arroz de cenoura (6, 12, 13) | 444 | 106 | 3,7 | 0,5 | 12,3 | 1,7 | 1,1 | 5,6 | 0,3 |
| Hortícolas | Alface, tomate e pepino | 80 | 19 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 1,9 | 2,8 | 1,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Pêssego, pera ou maçã | 184 | 44 | 0,3 | 0,0 | 8,1 | 8,1 | 2,3 | 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) | 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 28 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 cenoura com salmão | 423 | 101 | 5,0 | 0,9 | 9,2 | 1,9 | 1,5 | 4,5 | 0,0 |
| Sopa (salas 1 ano) | Creme de cenoura e coentros | 310 | 74 | 3,0 | 0,0 | 8,0 | 1,8 | 2,0 | 2,0 | 0,1 |
| Prato | Salada russa com pescada e ovo (3, 4, 6, 12, 13) | 322 | 77 | 2,7 | 0,5 | 5,5 | 1,5 | 2,0 | 7,5 | 0,2 |
| Dieta | Salada russa com pescada e ovo (4, 6, 12, 13) | 322 | 77 | 2,7 | 0,5 | 5,5 | 1,5 | 2,0 | 7,5 | 0,2 |
| Vegetariano | Salada russa vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) (12) | 816 | 195 | 2,0 | 0,0 | 28,0 | 1,2 | 1,3 | 11,0 | 0,1 |
| Hortícolas | Incorporado no prato | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Sobremesa | Melão, laranja ou maçã | 125 | 30 | 0,3 | 0,1 | 5,7 | 5,7 | 0,9 | 0,6 | 0,0 |
| Lanche (berçário) | Papa láctea com frutas (1, 7) | 1704 | 403 | 6,1 | 2,2 | 70,7 | 37,4 | 2,0 | 15,3 | 0,5 |
| 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 |
| 4ª Feira, Dia 29 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 nabíça com frango | 180 | 43 | 1,1 | 0,3 | 3,9 | 1,5 | 1,7 | 5,0 | 0,0 |
| Sopa (salas 1 ano) | Sopa de nabíça e grão | 276 | 66 | 1,0 | 0,0 | 10,0 | 1,4 | 1,9 | 3,0 | 0,2 |
| Prato | Perninhas de frango assadas com massa (1, 3) | 874 | 208 | 6,8 | 1,2 | 19,6 | 0,7 | 1,0 | 16,7 | 0,4 |
| Dieta | Perninhas de frango assadas simples com massa (1, 3) | 808 | 193 | 3,0 | 1,0 | 23,0 | 1,4 | 1,5 | 18,0 | 0,2 |
| Vegetariano | Seitan de cebolada com massa (1, 3, 6) | 477 | 114 | 5,0 | 1,0 | 10,0 | 0,9 | 1,2 | 6,0 | 0,1 |
| Hortícolas | Alface, pepino e milho | 257 | 61 | 1,2 | 0,3 | 9,4 | 3,4 | 1,2 | 2,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Nectarina, maçã ou pera | 206 | 49 | 0,1 | 0,0 | 8,7 | 8,7 | 2,2 | 1,4 | 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) | 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 30 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 curgete com pescada | 214 | 51 | 1,2 | 0,3 | 3,2 | 1,3 | 1,6 | 4,3 | 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 | Salmão no forno com arroz de espinafres (4) | 1038 | 248 | 14,7 | 2,6 | 18,4 | 0,2 | 1,1 | 10,1 | 0,4 |
| Dieta | Salmão grelhado com arroz de espinafres (4) | 662 | 158 | 9,4 | 1,7 | 11,0 | 0,3 | 0,6 | 6,8 | 0,1 |
| Vegetariano | Arroz de lentilhas e espinafres (1, 6, 8, 11) | 980 | 234 | 4,0 | 1,0 | 37,0 | 1,2 | 3,9 | 11,0 | 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 | Ameixa, maçã ou pera | 172 | 41 | 0,2 | 0,0 | 7,4 | 7,4 | 1,9 | 0,8 | 0,0 |
| Lanche (berçário) | Cereais Aveia, maçã e cenoura (1, 7) | 801 | 190 | 5,4 | 1,1 | 27,0 | 8,1 | 2,0 | 7,4 | 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 31 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 feijão-verde com coelho | 244 | 58 | 0,9 | 0,2 | 8,0 | 2,4 | 2,3 | 3,3 | 0,0 |
| Sopa (salas 1 ano) | Sopa de feijão-verde | 239 | 57 | 1,0 | 0,0 | 10,0 | 1,8 | 1,6 | 2,0 | 0,1 |
| Prato | Peru estufado simples com batata cozida | 502 | 120 | 3,0 | 1,0 | 8,0 | 1,0 | 0,8 | 14,0 | 0,2 |
| Dieta | Peru estufado simples com batata cozida | 502 | 120 | 3,0 | 1,0 | 8,0 | 1,0 | 0,8 | 14,0 | 0,2 |
| Vegetariano | Soja à Portuguesa (6, 7, 9, 10, 11, 13) | 204 | 49 | 0,7 | 0,1 | 8,0 | 0,5 | 0,7 | 2,4 | 0,4 |
| Hortícolas | 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 (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 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) | 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 |

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

Tatiana Ferreira (ASAL, SA) | CP, 5776N

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações

Declaração Nutricional: Valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios convencionados dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A sua referência contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos: *Cereais que contêm glúten; *Crustáceos; *Ovos; *Peixes; *Inseminados; *Sopa; *Leite; *Frutos de casca rija; *Aipo; *Misturados; *Sementes de sésamo; *Dado de empanada e salsão; *Trincho; *Molhos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

VE = Valor Energético; AG Sat = Ácidos Gordos Saturados; HC = Hidratos de Carbono; Prot. = Proteínas

Creche, Pré-Escolar e CATL



| 2ª Feira, Dia 27 de julho | | 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 | Perna de peru assada com laranja e arroz de cenoura | 611 | 146 | 5,1 | 1,3 | 15,4 | 1,7 | 1,2 | 9,1 | 0,3 |
| Dieta | Perna de peru assada simples com arroz branco | 824 | 197 | 5,0 | 1,5 | 11,3 | 0,0 | 0,3 | 11,4 | 0,2 |
| Vegetariano | Tofu assado com laranja e arroz de cenoura (6, 12, 13) | 444 | 106 | 3,7 | 0,5 | 12,3 | 1,7 | 1,1 | 5,6 | 0,3 |
| Salada | Alface, tomate e pepino | 80 | 19 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 1,9 | 2,8 | 1,0 | 0,0 |
| 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 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 28 de julho | | VE (Kj) | VE (Kcal) | Lípidos (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Fibra (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Creme de cenoura e coentros | 310 | 74 | 3,0 | 0,0 | 8,0 | 1,8 | 2,0 | 2,0 | 0,1 |
| Prato | Salada russa com pescada e ovo (3, 4, 6, 12, 13) | 322 | 77 | 2,7 | 0,5 | 5,5 | 1,5 | 2,0 | 7,5 | 0,2 |
| Dieta | Salada russa com pescada e ovo (4, 6, 12, 13) | 322 | 77 | 2,7 | 0,5 | 5,5 | 1,5 | 2,0 | 7,5 | 0,2 |
| Vegetariano | Salada russa vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) (12) | 816 | 195 | 2,0 | 0,0 | 28,0 | 1,2 | 1,3 | 11,0 | 0,1 |
| Salada | Incorporado no prato | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 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 29 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 e grão | 276 | 66 | 1,0 | 0,0 | 10,0 | 1,4 | 1,9 | 3,0 | 0,2 |
| Prato | Perninhas de frango assadas com massa (1, 3) | 874 | 208 | 6,8 | 1,2 | 19,6 | 0,7 | 1,0 | 16,7 | 0,4 |
| Dieta | Perninhas de frango assadas simples com massa (1, 3) | 808 | 193 | 3,0 | 1,0 | 23,0 | 1,4 | 1,5 | 18,0 | 0,2 |
| Vegetariano | Seitan de cebolada com massa (1, 3, 6) | 477 | 114 | 5,0 | 1,0 | 10,0 | 0,9 | 1,2 | 6,0 | 0,1 |
| Salada | Alface, pepino e milho | 257 | 61 | 1,2 | 0,3 | 9,4 | 3,4 | 1,2 | 2,2 | 0,3 |
| Sobremesa | 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 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 30 de julho | | 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 | Salmão no forno com arroz de espinafres (4) | 1038 | 248 | 14,7 | 2,6 | 18,4 | 0,2 | 1,1 | 10,1 | 0,4 |
| Dieta | Salmão grelhado com arroz de espinafres (4) | 662 | 158 | 9,4 | 1,7 | 11,0 | 0,3 | 0,6 | 6,8 | 0,1 |
| Vegetariano | Arroz de lentilhas e espinafres (1, 6, 8, 11) | 980 | 234 | 4,0 | 1,0 | 37,0 | 1,2 | 3,9 | 11,0 | 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 | 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 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 31 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 | Carne de porco à portuguesa (12) | 544 | 130 | 55,0 | 1,0 | 9,0 | 0,4 | 1,1 | 12,0 | 0,3 |
| Dieta | Peru estufado simples com batata cozida | 502 | 120 | 3,0 | 1,0 | 8,0 | 1,0 | 0,8 | 14,0 | 0,2 |
| Vegetariano | Soja à Portuguesa (6, 7, 9, 10, 11, 13) | 204 | 49 | 0,7 | 0,1 | 8,0 | 0,5 | 0,7 | 2,4 | 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 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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Cruzeleão, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amerindim, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Alho, ¹⁰Mestarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Melucos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são ingredientes.

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