

Creche, Pré-Escolar e CATL										
2ª Feira, Dia 6 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	159	38	1,6	0,3	4,8	1,8	1,4	1,0	0,1
	Creme de abóbora com alho-francês									
	Prato	816	195	12,4	2,3	11,1	1,4	2,5	9,1	0,2
	Salmão com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 4)									
	Dieta	816	195	12,4	2,3	11,1	1,4	2,5	9,1	0,2
	Salmão com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 4)									
	Vegetariano	544	130	3,1	0,5	16,2	1,9	1,7	9,0	0,2
	Seitan com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 6)									
	Salada	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Incorporado no prato									
	Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	0,0
	Maçã, laranja ou pera									
	Lanche	507	121	2,9	1,7	18,0	4,0	0,8	4,8	0,5
	Bolinha de mistura com manteiga e leite meio-gordo (1,7)									
3ª Feira, Dia 7 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	305	73	1,0	0,1	13,8	1,4	2,9	1,9	0,2
	Creme de ervilhas									
	Prato	858	205	10,0	2,0	14,0	1,1	1,3	16,0	0,3
	Hambúrguer de vaca com batata frita									
	Dieta	435	104	1,2	0,2	9,3	0,6	0,8	13,5	0,2
	Hambúrguer de frango com batata cozida									
	Vegetariano	864	206	4,8	0,7	28,0	1,7	7,8	8,7	0,2
	Hambúrguer de feijão-manteiga com batata assada (1, 12)									
	Salada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	3,0	1,0	0,0
	Alface, tomate e cenoura ralada									
	Sobremesa	707	170	6,4	5,8	24,0	22,0	-	2,7	0,2
	Gelado de baunilha e morango/ baunilha e chocolate (7)   Maçã ou pera									
	Lanche	655	156	3,4	2,0	24,0	7,6	1,9	6,6	0,7
	Bolinha de mistura com queijo flamengo e iogurte de aromas (1,7)									
4ª Feira, Dia 8 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	276	66	1,0	0,0	10,0	2,1	0,5	3,0	0,2
	Creme de grão com espinafres									
	Prato	647	155	5,6	0,6	20,0	0,9	0,5	5,8	0,5
	Douradinhos no forno com arroz de tomate (1, 4)									
	Dieta	595	142	3,0	0,0	17,0	0,7	1,0	11,0	0,2
	Medalhões de pescada estufados com arroz de tomate (4)									
	Vegetariano	581	139	7,4	1,1	11,0	0,8	0,5	6,4	0,1
	Tofu estufado com arroz de tomate (6, 12, 13)									
	Salada	81	19	0,2	0,0	2,9	2,9	3,0	1,0	0,0
	Alface e beterraba									
	Sobremesa	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,9	0,6	0,0
	Melão, pera ou maçã									
	Lanche	624	149	2,6	1,4	27,0	8,2	1,5	3,6	0,6
	Bolinha de mistura com manteiga e fruta (1, 7)									
5ª Feira, Dia 9 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	214	51	1,0	0,0	8,0	1,5	1,6	2,0	0,1
	Creme de brócolos									
	Prato	495	118	3,4	0,6	10,0	2,0	1,5	11,0	0,1
	Salada de frango com cenoura, ervilhas e massa macarronete (1, 3, 6, 12, 13)									
	Dieta	495	118	3,4	0,6	10,0	2,0	1,5	11,0	0,1
	Salada de frango com cenoura, ervilhas e massa macarronete (1, 3, 6, 12, 13)									
	Vegetariano	942	225	3,0	1,0	33,0	1,5	1,7	13,0	0,1
	Ervilhas guisadas com cenoura e massa espiral (1, 3, 6, 12, 13)									
	Salada	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Incorporado no prato									
	Sobremesa	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,3	0,4	0,0
	Melância, maçã ou laranja									
	Lanche	388	92	1,2	0,5	17,5	8,4	0,9	2,0	0,4
	Bolinha de mistura com queijo creme e sumo (1, 7)									
6ª Feira, Dia 10 de julho		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	Sopa	211	51	0,5	0,1	9,2	2,4	1,6	2,3	0,1
	Creme de couve-flor									
	Prato	481	115	3,3	0,6	9,9	1,6	1,5	11,0	0,2
	Salada de atum, feijão-frade, batata e cenoura (4, 6, 12, 13)									
	Dieta	467	112	3,2	0,5	11,0	1,5	1,9	9,0	0,2
	Salada de perca, feijão-frade, batata e cenoura (4, 6, 12, 13)									
	Vegetariano	427	102	2,0	0,0	14,0	1,7	2,9	5,0	0,3
	Salada de feijão-frade, batata, cenoura e curgete (6, 12, 13)									
	Salada	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Incorporado no prato									
	Sobremesa	707	170	6,4	5,8	24,0	22,0	-	2,7	0,2
	Gelado de baunilha e morango/ baunilha e chocolate (7)   Maçã ou pera									
	Lanche	611	145	3,7	2,1	21,9	9,2	2,4	4,8	0,5
	Bolinha de mistura com queijo flamengo e fruta (1, 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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Cruzeiros, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoim, <sup>6</sup>Sopa, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutas de casca rijas, <sup>9</sup>Alho, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Glúten de aveia, <sup>13</sup>Produtos de origem animal, estas substâncias ou produtos são completamente indetectáveis.

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

Berçários e Salas de 1 ano									
2ª Feira, Dia 6 de julho									
	VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	180	43	1,2	0,3	5,5	1,3		3,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	159	38	1,6	0,3	4,8	1,8	1,4	1,0	0,1
Prato	816	195	12,4	2,3	11,1	1,4	2,5	9,1	0,2
Dieta	816	195	12,4	2,3	11,1	1,4	2,5	9,1	0,2
Vegetariano	544	130	3,1	0,5	16,2	1,9	1,7	9,0	0,2
Hortícolas	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	0,0
Lanche (berçário)	521	123	2,5	0,9	20,1	7,5	2,0	4,1	0,1
Lanche (salas 1 ano)	507	121	2,9	1,7	18,0	4,0	0,8	4,8	0,5
3ª Feira, Dia 7 de julho									
Sopa (berçário)	255	61	1,7	0,6	7,2	1,9	1,5	4,2	0,0
Sopa (salas 1 ano)	305	73	1,0	0,1	13,8	1,4	2,9	1,9	0,2
Prato	691	165	8,0	3,0	8,0	1,2	0,8	14,0	0,3
Dieta	435	104	1,2	0,2	9,3	0,6	0,8	13,5	0,2
Vegetariano	864	206	4,8	0,7	28,0	1,7	7,8	8,7	0,2
Hortícolas	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	3,0	1,0	0,0
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	0,0
Lanche (berçário)	1740	416	7,6	0,9	72,6	18,9	3,2	13,0	0,2
Lanche (salas 1 ano)	655	156	3,4	2,0	24,0	7,6	1,9	6,6	0,7
4ª Feira, Dia 8 de julho									
Sopa (berçário)	290	69	1,0	0,1	9,4	1,9	1,7	4,6	0,0
Sopa (salas 1 ano)	276	66	1,0	0,0	10,0	2,1	0,5	3,0	0,2
Prato	595	142	3,0	0,0	17,0	0,7	1,0	11,0	0,2
Dieta	595	142	3,0	0,0	17,0	0,7	1,0	11,0	0,2
Vegetariano	581	139	7,4	1,1	11,0	0,8	0,5	6,4	0,1
Hortícolas	81	19	0,2	0,0	2,9	2,9	3,0	1,0	0,0
Sobremesa	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,9	0,6	0,0
Lanche (berçário)	521	123	2,5	0,9	20,1	7,5	2,0	4,1	0,1
Lanche (salas 1 ano)	1010	241	1,2	0,6	51,0	6,3	2,4	5,2	0,9
5ª Feira, Dia 9 de julho									
Sopa (berçário)	209	50	1,5	0,3	4,0	1,3	1,6	6,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	214	51	1,0	0,0	8,0	1,5	1,6	2,0	0,1
Prato	495	118	3,4	0,6	10,0	2,0	1,5	11,0	0,1
Dieta	495	118	3,4	0,6	10,0	2,0	1,5	11,0	0,1
Vegetariano	942	225	3,0	1,0	33,0	1,5	1,7	13,0	0,1
Hortícolas	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sobremesa	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,3	0,4	0,0
Lanche (berçário)	798	189	5,0	1,0	27,9	8,6	1,8	7,4	0,1
Lanche (salas 1 ano)	691	165	3,3	1,8	28,0	7,5	1,1	5,3	0,7
6ª Feira, Dia 10 de julho									
Sopa (berçário)	191	46	0,6	0,1	6,3	1,7	1,8	3,1	0,0
Sopa (salas 1 ano)	211	51	0,5	0,1	9,2	2,4	1,6	2,3	0,1
Prato	467	112	3,2	0,5	11,0	1,5	1,9	9,0	0,2
Dieta	467	112	3,2	0,5	11,0	1,5	1,9	9,0	0,2
Vegetariano	427	102	2,0	0,0	14,0	1,7	2,9	5,0	0,3
Hortícolas	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sobremesa	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	0,0
Lanche (berçário)	521	123	2,5	0,9	20,1	7,5	2,0	4,1	0,1
Lanche (salas 1 ano)	714	171	4,0	2,4	24,0	3,3	1,7	8,6	0,8
Sopa base									
Sopa	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