

Creche, Pré-Escolar e CATL

Bom Apetite

2ª Feira, Dia 10 de agosto		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabíça	230	55	1,0	0,0	9,0	1,7	1,7	2,0	0,1
Prato	Peito de frango de tomatada com massa espiral (1, 3, 12)	632	151	4,0	1,0	14,0	1,1	1,5	15,0	0,1
Dieta	Peito de frango simples com massa espiral (1, 3)	669	160	4,2	0,7	15,0	1,0	0,8	15,0	0,2
Vegetariano	Seitan de tomatada com massa espiral (1, 3, 6, 12)	527	126	3,2	0,5	14,1	2,2	1,7	9,8	0,2
Salada	Alface, pepino e milho	257	61	1,2	0,3	9,4	3,4	1,2	2,2	0,3
Sobremesa	Melo, pera ou laranja	98	23	0,1	0,0	4,2	4,2	0,9	0,6	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 11 de agosto		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete e cenoura	209	50	1,0	0,0	9,0	1,4	2,0	2,0	0,1
Prato	Caldeirada de peixe (4)	290	69	2,0	0,3	5,9	1,9	1,2	6,7	0,1
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e cenoura (4)	331	79	1,7	0,2	8,1	1,4	1,2	7,7	0,2
Vegetariano	Ervilhas guisadas com tomate, curgete, 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	Alface e cenoura	85	20	0,3	0,1	2,4	2,3	2,5	1,2	0,1
Sobremesa	Maçã, laranja ou pera	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	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 12 de agosto		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	197	47	1,0	0,0	7,0	1,4	1,6	2,0	0,2
Prato	Fatias de lombo de porco com arroz de ervilhas (6, 12, 13)	988	236	6,0	1,0	26,0	0,4	1,1	18,0	0,1
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	Hambúrguer de feijão com arroz de ervilhas (1, 12)	1336	319	4,0	1,0	49,0	0,8	2,5	17,0	0,1
Salada	Tomate e beterraba	87	21	0,2	0,0	3,5	3,5	3,0	0,8	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 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 13 de agosto		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho e feijão-manteiga	427	102	1,0	0,0	16,0	2,0	2,2	5,0	0,1
Prato	Tilápia no forno com batata assada (4)	611	146	7,2	1,1	14,0	0,8	1,1	6,2	0,2
Dieta	Tilápia no forno com batata assada (4)	611	146	7,2	1,1	14,0	0,8	1,1	6,2	0,2
Vegetariano	Salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) (12)	816	195	2,0	0,0	28,0	1,2	1,3	11,0	0,1
Salada	Feijão verde e couve flor	128	31	0,2	0,1	3,9	3,2	4,0	1,8	0,0
Sobremesa	Arroz doce (7) ou gelatina vegetal Laranja ou pera	642	152	1,9	0,7	27,0	17,4	0,4	5,5	0,1
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 14 de agosto		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	Perna de peru assada com alecrim e massa lacinhos (1, 3, 6, 13)	574	137	6,0	2,0	9,0	0,3	1,1	10,0	0,2
Dieta	Perna de peru assada simples com massa lacinhos (1, 3)	532	127	5,0	1,0	10,0	0,3	1,1	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	Alface e rabanete	73	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,8	1,6	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 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: ¹Dois, ²Veget, ³Amendoados, ⁴Sopa, ⁵Leite, ⁶Fruto de caça tipo, ⁷Alho, ⁸Molho, ⁹Mostarda, ¹⁰Sementes de abacaxi, ¹¹Troncos de cenoura e salsinha, ¹²Troncos de cenoura e salsinha, ¹³Troncos de cenoura e salsinha.

VE – Valor Energético, AG Sat. – Ácidos Gordos Saturados, HC – Hidratos de Carbono, Prot. – Proteína

Berçários e Salas de 1 ano

2ª Feira, Dia 10 de agosto		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de nabiça com coelho	280	67	1,4	0,3	8,4	1,9	1,8	5,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de nabiça	230	55	1,0	0,0	9,0	1,7	1,7	2,0	0,1
Prato	Peito de frango de tomata com massa espiral (1, 3, 12)	632	151	4,0	1,0	14,0	1,1	1,5	15,0	0,1
Dieta	Peito de frango simples com massa espiral (1, 3)	669	160	4,2	0,7	15,0	1,0	0,8	15,0	0,2
Vegetariano	Seitan de tomata com massa espiral (1, 3, 6, 12)	527	126	3,2	0,5	14,1	2,2	1,7	9,8	0,2
Hortícolas	Alface, pepino e milho	257	61	1,2	0,3	9,4	3,4	1,2	2,2	0,3
Sobremesa	Melo, pera ou laranja	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)	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 11 de agosto		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)	Sopa de curgete e cenoura	209	50	1,0	0,0	9,0	1,4	2,0	2,0	0,1
Prato	Caldeirada de peixe (4)	290	69	2,0	0,3	5,9	1,9	1,2	6,7	0,1
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e cenoura (4)	331	79	1,7	0,2	8,1	1,4	1,2	7,7	0,2
Vegetariano	Ervilhas guisadas com tomate, curgete, 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	Alface e cenoura	85	20	0,3	0,1	2,4	2,3	2,5	1,2	0,1
Sobremesa	Maçã, laranja ou pera	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	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 12 de agosto		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 frango	218	52	1,3	0,4	3,2	1,3	1,8	4,7	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de espinafres	197	47	1,0	0,0	7,0	1,4	1,6	2,0	0,2
Prato	Bife de peru grelhado com arroz branco	783	187	2,0	0,0	22,0	1,0	1,6	19,0	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	Hambúrguer de feijão com arroz de ervilhas (1, 12)	1336	319	4,0	1,0	49,0	0,8	2,5	17,0	0,1
Hortícolas	Tomate e beterraba	87	21	0,2	0,0	3,5	3,5	3,0	0,8	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)	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 13 de agosto		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)	Sopa de repolho e feijão-manteiga	427	102	1,0	0,0	16,0	2,0	2,2	5,0	0,1
Prato	Tilápia no forno com batata assada (4)	611	146	7,2	1,1	14,0	0,8	1,1	6,2	0,2
Dieta	Tilápia no forno com batata assada (4)	611	146	7,2	1,1	14,0	0,8	1,1	6,2	0,2
Vegetariano	Salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e feijão)	816	195	2,0	0,0	28,0	1,2	1,3	11,0	0,1
Hortícolas	Feijão verde e couve flor	128	31	0,2	0,1	3,9	3,2	4,0	1,8	0,0
Sobremesa	Laranja ou pera	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,8	1,1	0,0
Lanche (berçário)	Cereal 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 14 de agosto		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 borrego	285	68	1,6	0,5	8,2	1,7	1,7	5,0	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	Perna de peru assada com alecrim e massa lacinhos (1, 3, 6, 13)	574	137	6,0	2,0	9,0	0,3	1,1	10,0	0,2
Dieta	Perna de peru assada simples com massa lacinhos (1, 3)	532	127	5,0	1,0	10,0	0,3	1,1	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	Alface e rabanete	73	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,8	1,6	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 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: 577641

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações.

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. - Proteína