



Creche, Pré-Escolar e CATL										
2ª Feira, Dia 17 de agosto		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor	230	55	1,0	0,0	9,0	1,4	1,6	2,0	0,1
Prato	Perca no forno com arroz de tomate (4)	602	144	2,8	0,6	16,1	0,9	1,1	13,0	0,2
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	Seitan estufado com arroz de tomate (1, 6, 12)	543	130	4,8	0,8	14,0	1,0	0,5	6,8	0,3
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 18 de agosto		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa Juliana (batata, cenoura, cebola e couve-lombarda)	239	57	1,0	0,0	10,0	2,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Jardineira de vitela	473	113	4,0	1,0	10,0	1,2	1,8	8,0	0,1
Dieta	Peru estufado simples com batata cozida	502	120	3,0	1,0	8,0	1,0	0,8	14,0	0,2
Vegetariano	Jardineira de grão (6, 13)	350	72	1,8	0,2	11,0	2,2	3,1	3,2	0,2
Salada	Alface e tomate	80	19	0,3	0,0	3,2	3,0	1,0	0,9	0,0
Sobremesa	Laranja, pera ou maçã	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,8	1,1	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 19 de agosto		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de peixe (4)	268	64	1,6	0,2	5,1	1,7	1,2	7,1	0,1
Prato	Massinha de pescada (1, 3, 4)	556	133	4,9	0,7	15,9	1,0	1,0	13,2	0,3
Dieta	Massinha de pescada simples (1, 3, 4)	712	170	3,0	1,0	19,0	1,3	1,0	16,0	0,3
Vegetariano	Massinha de soja e legumes no forno (brócolos, cenoura e cebola) (1, 6, 12, 13)	867	207	9,0	1,0	18,0	3,2	1,5	12,0	0,1
Salada	Mistura de vegetais	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 fruta (1, 7)	624	149	2,6	1,4	27,0	8,2	1,5	3,6	0,6
5ª Feira, Dia 20 de agosto		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com alho-francês	159	38	1,6	0,3	4,8	1,8	1,4	1,0	0,1
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	1,1	12,0	0,2
Dieta	Frango assado com arroz de cenoura	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	1,1	12,0	0,2
Vegetariano	Tofu estufado com arroz de cenoura (6, 12, 13)	461	110	3,9	0,5	12,8	1,2	1,0	5,7	0,2
Salada	Alface, beterraba e tomate	81	19	0,2	0,0	2,9	2,9	3,0	1,0	0,0
Sobremesa	Nectarina, pera ou maçã	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	2,2	1,4	0,0
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 21 de agosto		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	Meia desfeita de bacalhau (c/ batata, ovo, grão e cenoura) (3, 4, 6, 13)	443	106	3,6	0,7	8,3	1,3	1,8	10,1	0,4
Dieta	Meia desfeita de perca (c/ batata, grão e cenoura) (4, 6, 13)	444	106	2,6	0,4	11,0	1,3	2,4	7,9	0,1
Vegetariano	Meia desfeita-vegetariana (batata, grão e cenoura) (6, 13)	909	217	6,0	1,0	30,0	1,7	2,5	9,0	0,1
Salada	Incorporado no prato	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sobremesa	Melão, pera ou laranja	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	1,1	5,3	0,7

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoim, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijas, ⁹Alérgico, ¹⁰Misturas, ¹¹Sementes de abacaxi, ¹²Dados de emendado e sulfato, ¹³Tremço. Para quem não é alérgico ou intolerante, 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

Born
Appetite

2ª Feira, Dia 17 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 couve-flor com perca	191	46	0,6	0,1	6,3	1,7	1,8	3,1	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de couve-flor	230	55	1,0	0,0	9,0	1,4	1,6	2,0	0,1
Prato	Perca no forno com arroz de tomate (4)	602	144	2,8	0,6	16,1	0,9	1,1	13,0	0,2
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	Seitan estufado com arroz de tomate (1, 6, 12)	543	130	4,8	0,8	14,0	1,0	0,5	6,8	0,3
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 (bercário)	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 18 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 alho-francês com vitela	226	54	1,9	0,7	3,7	1,3	1,7	4,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa Juliana (batata, cenoura, cebola e couve-lombarda)	239	57	1,0	0,0	10,0	2,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Jardineira de vitela	473	113	4,0	1,0	10,0	1,2	1,8	8,0	0,1
Dieta	Peru estufado simples com batata cozida	502	120	3,0	1,0	8,0	1,0	0,8	14,0	0,2
Vegetariano	Jardineira de grão (6, 13)	350	72	1,8	0,2	11,0	2,2	3,1	3,2	0,2
Hortícolas	Alface e tomate	80	19	0,3	0,0	3,2	3,0	1,0	0,9	0,0
Sobremesa	Laranja, pera ou maçã	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,8	1,1	0,0
Lanche (bercário)	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 19 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 brócolos com pescada	221	53	0,8	0,1	7,0	1,7	1,8	4,3	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de peixe (4)	268	64	1,6	0,2	5,1	1,7	1,2	7,1	0,1
Prato	Massinha de pescada (1, 3, 4)	556	133	4,9	0,7	15,9	1,0	1,0	13,2	0,3
Dieta	Massinha de pescada simples (1, 3, 4)	712	170	3,0	1,0	19,0	1,3	1,0	16,0	0,3
Vegetariano	Massinha de soja e legumes no forno (brócolos, cenoura e cebola) (1, 6, 12, 13)	867	207	9,0	1,0	18,0	3,2	1,5	12,0	0,1
Hortícolas	Mistura de vegetais	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 (bercário)	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 20 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 abóbora com coelho	180	43	1,2	0,3	5,5	1,3	1,6	3,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de abóbora com alho-francês	159	38	1,6	0,3	4,8	1,8	1,4	1,0	0,1
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	1,1	12,0	0,2
Dieta	Frango assado com arroz de cenoura	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	1,1	12,0	0,2
Vegetariano	Tofu estufado com arroz de cenoura (6, 12, 13)	461	110	3,9	0,5	12,8	1,2	1,0	5,7	0,2
Hortícolas	Alface, beterraba e tomate	81	19	0,2	0,0	2,9	2,9	3,0	1,0	0,0
Sobremesa	Nectarina, pera ou maçã	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	2,2	1,4	0,0
Lanche (bercário)	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	

A Nutricionista

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

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações

sua reflexão contém o póde conter as seguintes subsituições ou proíbidos são completamente

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