

Creche, Pré-Escolar e CATL



2ª Feira, Dia 24 de agosto		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	Bifes de peru de cebolada com massa penne (1, 3)	461	110	2,6	0,4	9,9	1,4	1,9	12,6	0,3
Dieta	Bifes de peru de cebolada com massa penne (1, 3)	461	110	2,6	0,4	9,9	1,4	1,9	12,6	0,3
Vegetariano	Massinha (penne) com grão, brócolos e tomate (1, 3, 6, 13)	670	160	3,7	0,3	23,5	2,4	5,2	7,5	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, maçã ou pera	98	23	0,1	0,0	4,2	4,2	0,9	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 25 de agosto		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e grão	272	65	1,0	0,0	10,0	2,1	4,1	3,0	0,1
Prato	Pescada à Gomes de Sá (3, 4)	410	98	3,0	1,0	10,0	1,2	1,2	7,0	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	Tofu à Gomes de Sá (6, 13)	389	93	4,0	1,0	8,0	0,9	1,2	5,0	0,0
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	3,0	1,0	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 iogurte de aromas (1,7)	691	165	3,3	1,8	28,0	7,5	1,5	5,3	0,7
4ª Feira, Dia 26 de agosto		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja de galinha (1, 3)	395	94	4,7	1,0	7,1	0,3	0,5	5,6	0,1
Prato	Frango estufado com arroz de feijão	645	154	3,0	1,0	18,0	0,6	1,2	13,0	0,1
Dieta	Frango estufado simples com arroz branco	553	132	3,3	0,5	14,0	0,6	0,4	11,0	0,2
Vegetariano	Arroz de feijão (feijão-branco e feijão-vermelho) com grelos (6, 12, 13)	942	225	4,0	1,0	34,0	1,9	4,7	11,0	0,1
Salada	Tomate e beterraba	87	21	0,2	0,0	3,5	3,5	3,0	0,8	0,0
Sobremesa	Ameixa, pera ou maçã	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	1,9	0,8	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 27 de agosto		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiça	230	55	1,0	0,0	9,0	1,7	1,7	2,0	0,1
Prato	Massinha espiral cremosa com salmão, pimento, espinafres e cenoura (1, 3, 4, 7)	515	123	6,9	1,6	7,3	2,2	2,1	6,0	0,4
Dieta	Salmão grelhado com massa espiral (1, 3, 4)	1172	280	18,3	3,6	12,9	0,3	1,8	15,8	0,2
Vegetariano	Seitan estufado com pimento, tomate e massinha (1, 3, 6, 12)	502	120	2,0	0,4	14,2	1,8	1,5	10,8	0,3
Salada	Incorporado no prato	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sobremesa	Melância, maçã ou pera	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,3	0,4	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 28 de agosto		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes (alho-francês, cenoura, cebola, couve lombarda)	205	49	1,1	0,2	8,0	2,2	2,2	1,8	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	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 queijo flamengo e iogurte de aromas (1,7)	655	156	3,4	2,0	24,0	7,6	1,9	6,6	0,7

Menu elaborado pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista: Tatiana Ferreira (ASAL, SA) | CP: 5776N

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.

indesejáveis

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

Berçários e Salas de 1 ano									
2ª Feira, Dia 24 de agosto									
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)
Sopa (berçário)	Creme de curgete com borrego	238	57	1,3	0,4	7,2	1,9	1,5	4,2
Sopa (salas 1 ano)	Creme de curgete	155	37	0,7	0,1	6,2	2,6	1,7	1,3
Prato	Bifes de peru de cebolada com massa penne (1, 3)	461	110	2,6	0,4	9,9	1,4	1,9	12,6
Dieta	Bifes de peru de cebolada com massa penne (1, 3)	461	110	2,6	0,4	9,9	1,4	1,9	12,6
Vegetariano	Massinha (penne) com grão, brócolos e tomate (1, 3, 6, 13)	670	160	3,7	0,3	23,5	2,4	5,2	7,5
Hortícolas	Alface, pepino e milho	257	61	1,2	0,3	9,4	3,4	1,2	2,2
Sobremesa	Melo, maçã ou pera	98	23	0,1	0,0	4,2	4,2	0,9	0,6
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
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
3ª Feira, Dia 25 de agosto									
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)
Sopa (berçário)	Creme de cenoura com pescada	308	73	1,1	0,2	10,0	2,0	1,6	4,8
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de cenoura e grão	272	65	1,0	0,0	10,0	2,1	4,1	3,0
Prato	Pescada à Gomes de Sá (3, 4)	410	98	3,0	1,0	10,0	1,2	1,2	7,0
Dieta	Pescada cozida com batata cozida (4)	410	98	2,2	0,3	9,3	0,6	1,0	10,0
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (6, 13)	389	93	4,0	1,0	8,0	0,9	1,2	5,0
Hortícolas	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	3,0	1,0
Sobremesa	Banana, maçã ou laranja	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	3,1	1,6
Lanche (berçário)	Papa láctea com frutas (1, 7)	1704	403	6,1	2,2	70,7	37,4	2,0	15,3
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
4ª Feira, Dia 26 de agosto									
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)
Sopa (berçário)	Creme de repolho com frango	234	56	0,7	0,1	7,2	1,0	2,0	5,0
Sopa (salas 1 ano)	Canja de galinha (1, 3)	395	94	4,7	1,0	7,1	0,3	0,5	5,6
Prato	Frango estufado com arroz de feijão	645	154	3,0	1,0	18,0	0,6	1,2	13,0
Dieta	Frango estufado simples com arroz branco	553	132	3,3	0,5	14,0	0,6	0,4	11,0
Vegetariano	Arroz de feijão (feijão-branco e feijão-vermelho) com grelos (6, 12, 13)	942	225	4,0	1,0	34,0	1,9	4,7	11,0
Hortícolas	Tomate e beterraba	87	21	0,2	0,0	3,5	3,5	3,0	0,8
Sobremesa	Ameixa, pera ou maçã	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	1,9	0,8
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
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
5ª Feira, Dia 27 de agosto									
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)
Sopa (berçário)	Creme de nabiça com perca	312	74	2,2	0,3	6,8	1,2	1,6	6,1
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de nabiça	230	55	1,0	0,0	9,0	1,7	1,7	2,0
Prato	Massinha espiral cremosa com salmão, pimento, espinafres e cenoura (1, 3, 4, 7)	515	123	6,9	1,6	7,3	2,2	2,1	6,0
Dieta	Salmão grelhado com massa espiral (1, 3, 4)	1172	280	18,3	3,6	12,9	0,3	1,8	15,8
Vegetariano	Seitan estufado com pimento, tomate e massinha (1, 3, 6, 12)	502	120	2,0	0,4	14,2	1,8	1,5	10,8
Hortícolas	Incorporado no prato	—	—	—	—	—	—	—	—
Sobremesa	Melância, maçã ou pera	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,3	0,4
Lanche (berçário)	Cereal Aveia, maçã e cenoura (1, 7)	801	190	5,4	1,1	27,0	8,1	2,0	7,4
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
6ª Feira, Dia 28 de agosto									
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)
Sopa (berçário)	Creme de feijão-verde com peru	230	35	0,3	0,3	6,0	2,0	1,8	5,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de legumes (alho-francês, cenoura, cebola, couve lombarda)	205	49	1,1	0,2	8,0	2,2	2,2	1,8
Prato	Peru estufado simples com batata cozida	502	120	3,0	1,0	8,0	1,0	0,8	14,0
Dieta	Peru estufado simples com batata cozida	502	120	3,0	1,0	8,0	1,0	0,8	14,0
Vegetariano	Soja à Portuguesa (6, 7, 9, 10, 11, 13)	204	49	0,7	0,1	8,0	0,5	0,7	2,4
Hortícolas	Alface e rabanete	73	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,8	1,6
Sobremesa	Maçã, laranja ou pera	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2
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
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
Sopa base									
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)
Sopa	Sopa de batata, cenoura e cebola	278	66	0,9	0,1	12,0	2,4	1,9	1,7

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

Tatiana Ferreira (ASAL, SA) | CP: 5776/1

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