

Creche, Pré-Escolar e CATL

2ª Feira, Dia 31 de agosto		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	214	51	1,0	0,0	8,0	1,5	1,6	2,0	0,1
Prato	Arroz de peixe e coentros (4)	628	150	4,0	1,0	18,0	1,3	1,5	11,0	0,3
Dieta	Arroz simples de peixe e coentros (4)	821	196	0,7	0,1	20,4	0,0	0,5	14,3	0,2
Vegetariano	Arroz de lentilhas e coentros (1, 6, 8, 11)	804	192	3,5	0,5	33,0	0,6	2,8	6,3	0,2
Salada	Alface, pepino e cenoura	85	20	0,3	0,1	2,4	2,3	2,5	1,2	0,1
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 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 1 de setembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e couve coração	197	47	1,0	0,0	8,0	1,9	1,9	2,0	0,1
Prato	Peru primavera (cenoura e ervilhas) com macarrão e cogumelos (1, 3, 12)	402	96	2,6	0,5	8,4	0,9	1,7	10,6	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado com massa (1, 3)	745	178	2,0	0,0	19,0	0,7	1,5	21,0	0,3
Vegetariano	Stroganoff de tofu com cogumelos e massa espiral (1, 3, 6, 8)	469	112	4,4	0,6	11,2	0,7	0,8	6,6	0,2
Salada	Tomate e beterraba	87	21	0,2	0,0	3,5	3,5	3,0	0,8	0,0
Sobremesa	Melão, maçã ou pera	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,9	0,6	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 2 de setembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	224	54	0,7	0,1	9,7	1,9	2,0	2,0	0,2
Prato	Redfish no forno com batata assada (4)	517	124	6,0	1,0	11,0	0,8	0,9	7,0	0,3
Dieta	Redfish no forno simples com batata cozida (4)	517	124	5,6	0,8	10,6	0,8	0,9	7,4	0,3
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	Mistura de vegetais	124	34	0,3	0,1	3,8	2,8	3,0	2,6	0,1
Sobremesa	Banana, maçã ou nectarina	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	3,1	1,6	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 3 de setembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora com feijão branco	380	91	1,0	0,0	14,0	2,0	4,1	4,0	0,1
Prato	Vitela estufada com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3)	913	218	8,0	3,0	19,0	1,0	1,2	18,0	0,1
Dieta	Bife de frango grelhado com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3)	649	155	1,3	0,3	13,5	0,6	1,8	21,8	0,2
Vegetariano	Seitan estufado com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3, 6)	561	134	4,0	1,0	17,0	0,3	0,9	5,0	0,1
Salada	Alface e tomate	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Uvas, maçã ou pera	341	80	0,5	0,1	18,0	18,0	0,9	0,3	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 4 de setembro		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	Salada de atum com feijão-frade, batata e ovo (3, 4, 6, 12, 13)	578	138	6,3	1,6	6,0	0,4	0,6	14,2	0,2
Dieta	Salada de perca, feijão-frade, batata e cenoura (4, 6, 12, 13)	467	112	3,2	0,5	11,0	1,5	1,9	9,0	0,2
Vegetariano	Saladinha de batata, cenoura e feijão-frade (6, 12, 13)	879	210	2,0	1,0	33,0	1,0	1,1	12,0	0,1
Salada	Incorporado no prato	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Sobremesa	Melância, maçã ou nectarina	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,3	0,4	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

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações.

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

Berçários e Salas de 1 ano									
2ª Feira, Dia 31 de agosto									
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)
Sopa (berçário)	Creme de brócolos com frango	243	58	0,9	0,1	7,0	1,7	1,4	5,3
Sopa (salas 1 ano)	Creme de brócolos	214	51	1,0	0,0	8,0	1,5	1,6	2,0
Prato	Arroz de peixe e coentros (4)	628	150	4,0	1,0	18,0	1,3	1,5	11,0
Dieta	Arroz simples de peixe e coentros (4)	821	196	0,7	0,1	20,4	0,0	0,5	14,3
Vegetariano	Arroz de lentilhas e coentros (1, 6, 8, 11)	804	192	3,5	0,5	33,0	0,6	2,8	6,3
Hortícolas	Alface, pepino e cenoura	85	20	0,3	0,1	2,4	2,3	2,5	1,2
Sobremesa	Pera, banana, maçã	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	2,2	0,3
Lanche (< 8 meses)	1ª papa s/ glúten 3 frutos (6, 7)	245	58	0,1	0,0	12,1	4,3	2,0	2,1
Lanche (> 8 meses)	Papa Aveia, maçã e cenoura (1, 7)	801	190	5,4	1,1	27,0	8,1	2,0	7,4
3ª Feira, Dia 1 de setembro									
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)
Sopa (berçário)	Creme de cenoura com coelho	226	54	1,9	0,7	3,7	1,3	1,6	4,5
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de cenoura e couve coração	197	47	1,0	0,0	8,0	1,9	1,9	2,0
Prato	Peru primavera (cenoura e ervilhas) com macarrão e cogumelos (1, 3, 12)	402	96	2,6	0,5	8,4	0,9	1,7	10,6
Dieta	Bife de peru grelhado com massa (1, 3)	745	178	2,0	0,0	19,0	0,7	1,5	21,0
Vegetariano	Stroganoff de tofu com cogumelos e massa espiral (1, 3, 6, 8)	469	112	4,4	0,6	11,2	0,7	0,8	6,6
Hortícolas	Tomate e beterraba	87	21	0,2	0,0	3,5	3,5	3,0	0,8
Sobremesa	Maçã, pera, banana	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2
Lanche (< 8 meses)	Farinha láctea maçã s/ glúten (6, 7)	266	63	0,8	0,3	11,7	5,2	1,7	2,1
Lanche (> 8 meses)	Iogurte natural com flocos de aveia e fruta (1, 7)	521	123	2,5	0,9	20,1	7,5	2,0	4,1
4ª Feira, Dia 2 de setembro									
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)
Sopa (berçário)	Creme de agrião com peru	214	51	1,2	0,3	3,2	1,3	1,4	4,3
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de agrião	224	54	0,7	0,1	9,7	1,9	2,0	2,0
Prato	Redfish no forno com batata assada (4)	517	124	6,0	1,0	11,0	0,8	0,9	7,0
Dieta	Redfish no forno simples com batata cozida (4)	517	124	5,6	0,8	10,6	0,8	0,9	7,4
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
Hortícolas	Mistura de vegetais	124	34	0,3	0,1	3,8	2,8	3,0	2,6
Sobremesa	Banana, maçã, pera	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	3,1	1,6
Lanche (< 8 meses)	1ª papa s/ glúten (6, 7)	239	57	1,1	0,4	9,8	3,3	1,5	1,8
Lanche (> 8 meses)	Papa Aveia, manga e banana (1, 7)	817	194	5,4	1,1	27,9	11,3	2,0	7,4
5ª Feira, Dia 3 de setembro									
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)
Sopa (berçário)	Creme de abóbora com frango	180	43	1,2	0,3	5,5	1,3	1,4	3,5
Sopa (salas 1 ano)	Creme de abóbora com feijão branco	380	91	1,0	0,0	14,0	2,0	4,1	4,0
Prato	Vitela estufada com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3)	913	218	8,0	3,0	19,0	1,0	1,2	18,0
Dieta	Bife de frango grelhado com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3)	649	155	1,3	0,3	13,5	0,6	1,8	21,8
Vegetariano	Seitan estufado com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3, 6)	561	134	4,0	1,0	17,0	0,3	0,9	5,0
Hortícolas	Alface e tomate	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	2,8	1,0
Sobremesa	Pera, banana, maçã	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	2,2	0,3
Lanche (< 8 meses)	1ª papa s/ glúten 3 frutos (6, 7)	245	58	0,1	0,0	12,1	4,3	2,2	2,1
Lanche (> 8 meses)	Iogurte natural com flocos de aveia e fruta (1, 7)	521	123	2,5	0,9	20,1	7,5	2,0	4,1
6ª Feira, Dia 4 de setembro									
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)
Sopa (berçário)	Creme de espinafres com peru	195	47	1,2	0,4	3,0	1,3	1,8	4,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de espinafres	197	47	1,0	0,0	7,0	1,4	1,6	2,0
Prato	Salada de perca, feijão-frade, batata e cenoura (4, 6, 12, 13)	467	112	3,2	0,5	11,0	1,5	1,9	9,0
Dieta	Salada de perca, feijão-frade, batata e cenoura (4, 6, 12, 13)	467	112	3,2	0,5	11,0	1,5	1,9	9,0
Vegetariano	Saladinha de batata, cenoura e feijão-frade (6, 12, 13)	879	210	2,0	1,0	33,0	1,0	1,1	12,0
Hortícolas	Incorporado no prato	—	—	—	—	—	—	—	—
Sobremesa	Maçã, pera, banana	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2
Lanche (< 8 meses)	Farinha láctea maçã s/ glúten (6, 7)	266	63	0,8	0,3	11,7	5,2	1,7	2,1
Lanche (> 8 meses)	Papa 5 frutos (1, 7)	803	191	4,7	0,9	28,8	11,9	2,0	7,2
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 5776V

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações

Declaração Nutricional: Valores médios de 100g de 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