

Creche, Pré-Escolar e CATL

2ª Feira, Dia 3 de agosto		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora e lombarda	184	44	1,0	0,0	7,0	1,8	1,4	2,0	0,1
Prato	Solha no forno com arroz de tomate (4)	816	195	6,0	1,0	26,0	0,4	1,1	8,0	0,6
Dieta	Solha no forno simples com arroz branco (4)	480	115	2,1	0,4	17,0	0,1	0,2	7,4	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	Mistura de vegetais cozidos	124	34	0,3	0,1	3,8	2,8	3,0	2,6	0,1
Sobremesa	Melão, laranja ou maçã	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,9	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 4 de agosto		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião e grão (6, 12, 13)	293	70	0,0	11,0	2,1	2,1	4,1	3,0	0,1
Prato	Strogonoff de peru com cogumelos e massa espiral (1, 3, 6, 7, 8)	548	131	3,0	0,5	12,8	0,6	0,8	13,0	0,2
Dieta	Bife de peru grelhado com massa espiral (1, 3)	745	178	2,0	0,0	19,0	0,7	0,9	21,0	0,3
Vegetariano	Strogonoff 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	Alface, pepino e cenoura	85	20	0,3	0,1	2,4	2,3	2,5	1,2	0,1
Sobremesa	Ameixa, maçã ou pera	172	41	0,2	0,0	7,4	7,4	1,9	0,8	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 5 de agosto		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	251	60	1,0	0,0	10,0	1,8	2,2	2,0	0,1
Prato	Maruca no forno com batata cozida (4)	348	83	0,0	0,0	11,0	0,7	0,8	9,2	0,1
Dieta	Maruca no forno com batata cozida (4)	348	83	0,0	0,0	11,0	0,7	0,8	9,2	0,1
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 cenoura	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 fruta (1, 7)	624	149	2,6	1,4	27,0	8,2	1,5	3,6	0,6
5ª Feira, Dia 6 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 e espinafres	218	52	1,2	0,2	8,0	2,3	2,0	2,3	0,2
Prato	Vitela estufada com cenoura e massa macarrão (1, 3)	913	218	8,0	3,0	19,0	1,0	1,2	18,0	0,1
Dieta	Frango estufado simples com massa macarrão (1, 3)	318	76	1,1	0,2	6,9	1,5	1,0	9,5	0,2
Vegetariano	Macarronete de soja (1, 3, 6)	1046	250	10,9	1,5	22,2	4,3	1,5	15,4	0,3
Salada	Tomate e beterraba	87	21	0,2	0,0	3,5	3,5	3,0	0,8	0,0
Sobremesa	Laranja, maçã ou pera	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,8	1,1	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 7 de agosto		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	218	52	1,6	0,3	7,7	2,0	1,7	1,6	0,1
Prato	Pescada frita com arroz de feijão (1, 4)	715	171	8,9	1,1	15,0	0,3	0,2	7,9	0,1
Dieta	Pescada estufada simples com arroz branco (4)	779	186	5,0	1,0	22,0	1,1	1,2	14,0	0,3
Vegetariano	Estufado de legumes com arroz de feijão (12)	561	134	3,0	0,0	22,0	0,9	1,2	3,0	0,1
Salada	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	3,0	1,0	0,0
Sobremesa	Melância, laranja 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 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: Tatiana Ferreira (ASAL, SA) | CP: 5776N

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: Cereais que contêm glúten, ¹Crustáceos, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca alia, ⁸Alho, ⁹Mostarda, ¹⁰Sementes de sésamo, ¹¹Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹²Glúteno. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos não completam a refeição.

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

[illegible]

— Valor energético: A: 541 = Arcos Gordos Saturados HC = Hidratos de Carbono Prev = Proteínas

A Nutricionista

Tatiana Ferreira (ASAL SA) | CP 5226N

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações