

Creche, Pré-Escolar e CATL										
2ª Feira, Dia 14 de setembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa Juliana	239	57	1,0	0,0	10,0	2,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate (1, 4)	647	155	5,6	0,6	20,0	0,9	0,5	5,8	0,5
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	Tofu estufado com arroz de tomate (6, 12, 13)	581	139	7,4	1,1	11,0	0,8	0,5	6,4	0,1
Salada	Alface e beterraba	81	19	0,2	0,0	2,9	2,9	3,0	1,0	0,0
Sobremesa	Pera, nectarina ou maçã	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	2,2	0,3	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 15 de setembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lentilhas	481	115	1,0	0,0	18,0	2,0	4,1	7,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (1, 3)	1024	245	13,3	3,8	18,1	1,6	1,3	12,7	0,5
Dieta	Frango estufado simples com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3)	645	154	2,0	0,0	17,0	1,7	1,8	16,0	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete (1, 3, 6, 8, 11)	711	170	7,1	1,0	16,0	4,2	1,5	10,3	0,4
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	2,8	1,0	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 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 16 de setembro		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	Bife de atum com tomate e batata cozida (4)	637	152	7,9	1,6	7,7	1,2	0,7	12,0	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	Ervilhas guisadas com tomate, 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	Brócolos e cenoura	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	5,0	4,0	0,0
Sobremesa	Gelado de baunilha e morango/ Baunilha e chocolate (7) Maçã ou pera	707	170	6,4	5,8	24,0	22,0	0,0	2,7	0,2
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 17 de setembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiça e grão	276	66	1,0	0,0	10,0	1,4	1,9	3,0	0,2
Prato	Perninhas de frango assadas com arroz de cenoura	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	1,0	12,0	0,2
Dieta	Perninhas de frango assadas simples com arroz de cenoura	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	1,0	12,0	0,2
Vegetariano	Bolinhas de grão com arroz de cenoura (1, 6, 12, 13)	1026	245	8,0	2,0	32,0	2,8	6,8	9,0	0,2
Salada	Alface e rabanete	73	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,8	1,6	0,0
Sobremesa	Pessêgo, nectarina 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 leite meio-gordo (1, 7)	714	171	4,0	2,4	24,0	3,3	1,7	8,6	0,8
6ª Feira, Dia 18 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 e alho-francês	159	38	1,6	0,3	4,8	1,8	1,4	1,0	0,1
Prato	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
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	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 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

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoim, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de Casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Doçado de enfeite e suculitos, ¹³Tremopo, ¹⁴Nutriciosos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Dedicação 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

Berçários e Salas de 1 ano										
2ª Feira, Dia 14 de setembro										
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)	Creme de repolho com frango	234	56	0,7	0,1	7,2	1,0	2,0	5,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa Juliana	239	57	1,0	0,0	10,0	2,0	1,8	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	480	115	2,1	0,4	17,0	0,1	0,2	7,4	0,2
	Vegetariano Tofu estufado com arroz de tomate (6, 12, 13)	581	139	7,4	1,1	11,0	0,8	0,5	6,4	0,1
	Hortícolas Alface e beterraba	81	19	0,2	0,0	2,9	2,9	3,0	1,0	0,0
	Sobremesa Pera, maçã ou banana	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	2,2	0,3	0,0
Lanche (< 8 meses)	Papa s/ glúten - Farinha de Frutas de Multicereais	1637	386	1,4	0,3	84,7	3,8	0,0	7,4	0,0
Lanche (> 8 meses)	Papa láctea de Maçã (1, 7)	1778	422	10,0	4,0	67,2	35,0	3,5	14,0	0,3
3ª Feira, Dia 15 de setembro										
		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 peru	209	50	1,5	0,3	4,0	1,3	1,6	6,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de lentilhas	481	115	1,0	0,0	18,0	2,0	4,1	7,0	0,1
	Prato Esparguete à bolonhesa (1, 3)	1024	245	13,3	3,8	18,1	1,6	1,3	12,7	0,5
	Dieta Frango estufado simples com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3)	645	154	2,0	0,0	17,0	1,7	1,8	16,0	0,2
	Vegetariano Bolonhesa de soja com esparguete (1, 3, 6, 8, 11)	711	170	7,1	1,0	16,0	4,2	1,5	10,3	0,4
	Hortícolas Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	2,8	1,0	0,0
	Sobremesa Maçã, pera ou banana	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	0,0
Lanche (< 8 meses)	Papa s/ glúten - Maçã	1704	403	5,2	2,0	75,0	33,3	1,5	13,2	0,0
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	0,1
4ª Feira, Dia 16 de setembro										
		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 coelho	201	48	1,2	0,3	3,7	1,3	1,6	4,6	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 Pescada cozida com batata cozida (4)	410	98	2,2	0,3	9,3	0,6	1,0	10,0	0,3
	Dieta Pescada cozida com batata cozida (4)	410	98	2,2	0,3	9,3	0,6	1,0	10,0	0,3
	Vegetariano Ervilhas guisadas com tomate, 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 Brócolos e cenoura	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	5,0	4,0	0,0
	Sobremesa Banana, maçã ou pera	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	3,1	1,6	0,0
Lanche (< 8 meses)	Papa s/ glúten - Farinha de Multicereais Banana	1639	386	1,4	0,4	85,2	5,4	0,0	7,3	0,0
Lanche (> 8 meses)	Papa láctea Banana e Laranja (1, 7)	1807	429	11,0	4,4	68,3	35,0	2,4	13,0	0,3
5ª Feira, Dia 17 de setembro										
		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 frango	180	43	1,1	0,3	3,9	1,5	1,7	5,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de nabiça e grão	276	66	1,0	0,0	10,0	1,4	1,9	3,0	0,2
	Prato Perninhas de frango assadas com arroz de cenoura	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	1,0	12,0	0,2
	Dieta Perninhas de frango assadas simples com arroz de cenoura	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	1,0	12,0	0,2
	Vegetariano Bolinhas de grão com arroz de cenoura (1, 6, 12, 13)	1026	245	8,0	2,0	32,0	2,8	6,8	9,0	0,2
	Hortícolas Alface e rabanete	73	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,8	1,6	0,0
	Sobremesa Pera, maçã ou banana	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	2,2	0,3	0,0
Lanche (< 8 meses)	1ª papa de Arroz s/ glúten	1643	387	1,1	0,4	85,5	0,5	0,0	8,5	0,0
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	0,1
6ª Feira, Dia 18 de setembro										
		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 peru	251	60	1,9	0,6	4,7	1,7	1,5	5,4	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de abóbora e alho-francês	159	38	1,6	0,3	4,8	1,8	1,4	1,0	0,1
	Prato 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
	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
	Hortícolas Incorporado no prato	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	Sobremesa Banana, maçã ou pera	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	3,1	1,6	0,0
Lanche (< 8 meses)	Papa s/ glúten - Maçã	1704	403	5,2	2,0	75,0	33,3	1,5	13,2	0,0
Lanche (> 8 meses)	Papa láctea Bolacha Maria (1, 7)	1689	399	4,8	2,2	75,0	20,8	4,0	12,0	0,2
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 (IASAL, SA) | CP 5776N

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações