

2ª Feira, Dia 28 de setembro		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	Bolonhesa de salmão com esparguete (1, 3, 4)	779	186	11,0	2,0	13,0	1,6	0,9	8,2	0,1
Dieta	Salmão grelhado com massa (1, 3, 4)	1172	280	18,3	3,6	12,9	0,3	1,8	15,8	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete (1, 3, 6, 12, 13)	1061	254	6,6	1,2	33,6	2,5	6,8	12,0	0,4
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Pera, laranja 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 29 de setembro		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	Jardineira de peru	502	120	2,0	1,0	13,0	1,5	1,9	10,0	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	Tomate e beterraba	87	21	0,2	0	3,5	3,5	3	0,8	0,1
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 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 30 de setembro		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	Empadão (arroz) de atum e cenoura (4)	645	154	5,0	1,0	16,0	3,2	0,7	12,0	0,1
Dieta	Perca cozida com arroz de cenoura (4)	510	122	0,9	0,4	15,2	1,5	1,1	11,7	0,2
Vegetariano	Empadão (arroz) de soja e cenoura (6)	942	225	9,0	1,0	22,0	1,9	1,0	12,0	0,1
Salada	Alface e beterraba	81	19	0,2	0,0	2,9	2,9	3,0	1,0	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 manteiga e fruta (1, 7)	624	149	2,6	1,4	27,0	8,2	1,5	3,6	0,6
5ª Feira, Dia 1 de outubro		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	Hambúrguer de vaca com massa tricolor (1, 3)	786	188	7,9	3,8	16,0	1,3	0,9	13,0	0,4
Dieta	Hambúrguer de frango com massa tricolor (1, 3)	497	119	2,0	0,7	13,0	0,9	0,4	12,0	0,6
Vegetariano	Hambúrguer de grão com massa tricolor (1, 3, 6, 13)	938	224	4,6	0,6	35,0	1,8	4,4	8,8	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	Kiwi, maçã ou pera	253	60	0,5	0,1	10,9	10,9	1,9	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 2 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho e feijão-manteiga	427	102	1,0	0,0	16,0	2,0	2,2	5,0	0,1
Prato	Paloco às Gomes de Sá (4)	559	133	5,8	1,2	7,7	0,6	0,7	12,0	0,6
Dieta	Pescada cozida com batata cozida e cenoura (4)	331	79	1,7	0,2	8,1	1,4	1,2	7,7	0,2
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	Mistura de vegetais	124	34	0,3	0,1	3,8	2,8	3,0	2,6	0,1
Sobremesa	Banana, nectarina ou pera	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		

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.

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

Berçários e Salas de 1 ano

2ª Feira, Dia 28 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 espinafres com frango	218	52	1,3	0,4	3,2	1,3	1,8	4,7	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de legumes	251	60	1,0	0,0	10,0	1,8	2,2	2,0	0,1
Prato	Bolonhesa de salmão com esparguete (1, 3, 4)	779	186	11,0	2,0	13,0	1,6	0,9	8,2	0,1
Dieta	Salmão grelhado com massa (1, 3, 4)	1172	280	18,3	3,6	12,9	0,3	1,8	15,8	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete (1, 3, 6, 12, 13)	1061	254	6,6	1,2	33,6	2,5	6,8	12,0	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 - 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 Banana e Laranja (1, 7)	1807	429	11,0	4,4	68,3	35,0	2,4	13,0	0,3
3ª Feira, Dia 29 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 couve-flor com peru	230	35	0,3	0,0	6,0	2,0	1,5	1,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de couve-flor e espinafres	218	52	1,2	0,2	8,0	2,3	2,0	2,3	0,2
Prato	Jardineira de peru	502	120	2,0	1,0	13,0	1,5	1,9	10,0	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	Tomate e beterraba	87	21	0,2	0	3,5	3,5	3	0,8	0,1
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 - Maçã	1704	403	5,2	2,0	75,0	33,3	1,5	13,2	0,0
Lanche (> 8 meses)	logurte 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 30 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 abóbora com coelho	180	43	1,2	0,3	5,5	1,3	1,6	3,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de abóbora e lombarda	184	44	1,0	0,0	7,0	1,8	1,4	2,0	0,1
Prato	Perca cozida com arroz de cenoura (4)	510	122	0,9	0,4	15,2	1,5	1,1	11,7	0,2
Dieta	Perca cozida com arroz de cenoura (4)	510	122	0,9	0,4	15,2	1,5	1,1	11,7	0,2
Vegetariano	Empadão (arroz) de soja e cenoura (6)	942	225	9,0	1,0	22,0	1,9	1,0	12,0	0,1
Hortícolas	Alface e beterraba	81	19	0,2	0,0	2,9	2,9	3,0	1,0	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 Bolacha Maria (1, 7)	1689	399	4,8	2,2	75,0	20,8	4,0	12,0	0,2
5ª Feira, Dia 1 de outubro		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 frango	256	61	0,8	0,2	7,6	2,0	1,4	5,1	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de curgete	155	37	0,7	0,1	6,2	2,6	1,7	1,3	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca com massa tricolor (1, 3)	786	188	7,9	3,8	16,0	1,3	0,9	13,0	0,4
Dieta	Hambúrguer de frango com massa tricolor (1, 3)	497	119	2,0	0,7	13,0	0,9	0,4	12,0	0,6
Vegetariano	Hambúrguer de grão com massa tricolor (1, 3, 6, 13)	938	224	4,6	0,6	35,0	1,8	4,4	8,8	0,1
Hortícolas	Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	3,0	1,0	0,0
Sobremesa	Maçã, banana ou pera	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	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)	logurte natural com flocos de aveia e fruta (1, 7)	521	123	2,5	0,9	20,1	7,5	2,0	4,1	0

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

Tatiana Ferreira (ASAL SA) | CP 5776M

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações

T = Value Transmittance; ΔC , $S_{2.9}$ = Absorbances due to Carotenes; mg^{-1} = Neutralized Salts; mg^{-1} = Benzene