

Creche, Pré-Escolar e CATL

2ª Feira, Dia 21 de setembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	201	48	1,0	0,0	7,0	1,8	1,6	2,0	0,1
Prato	Costeletas grelhadas com arroz de espinafres (12)	951	227	11,8	3,3	17,7	0,2	1,1	12,2	0,5
Dieta	Bife de frango grelhado com arroz branco	783	187	2,0	0,0	22,0	0,0	1,8	19,0	0,3
Vegetariano	Tofu de cebolada com arroz branco (1, 6, 13)	356	85	3,6	0,5	7,9	1,0	0,7	5,1	0,2
Salada	Tomate e beterraba	87	21	0,2	0,0	3,5	3,5	3,0	0,8	0,0
Sobremesa	Nectarina, pera ou maçã	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	2,2	1,4	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 22 de setembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de grão com espinafres	276	66	1,0	0,0	10,0	2,1	0,5	3,0	0,2
Prato	Salmão grelhado com batata cozida (4)	201	843	14,0	2,5	9,5	0,6	0,8	10,0	0,2
Dieta	Salmão grelhado com batata cozida (4)	201	843	14,0	2,5	9,5	0,6	0,8	10,0	0,2
Vegetariano	Saladinha de feijão-verde, batata, brócolos e cenoura	1416	338	8,1	1,1	49,9	6,8	2,6	15,3	0,3
Salada	Feijão verde e cenoura	128	31	0,2	0,1	3,9	3,2	4,0	1,8	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 iogurte de aromas (1,7)	691	165	3,3	1,8	28,0	7,5	1,5	5,3	0,7
4ª Feira, Dia 23 de setembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja (1, 3)	395	94	4,7	1,0	7,1	0,3	0,5	5,6	0,1
Prato	Perna de peru assada com alecrim e massa lacinhos (1, 3, 6, 13)	574	137	6,0	2,0	9,0	0,3	1,1	10,0	0,2
Dieta	Perna de peru assada simples com massa lacinhos	532	127	5,0	1,0	10,0	0,3	1,1	11,0	0,2
Vegetariano	Seitan de cebolada com massa lacinhos (1, 3, 6)	477	114	5,0	1,0	10,0	0,9	1,2	6,0	0,1
Salada	Alface, pepino e milho	257	61	1,2	0,3	9,4	3,4	1,2	2,2	0,3
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 creme e fruta (1, 7)	608	145	1,9	0,9	27,0	8,0	2,0	4,0	0,6
5ª Feira, Dia 24 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	Paella de lulas (arroz, ervilhas, pimento verde e vermelho, tomate e açafrão) (6, 12, 13, 14)	379	91	2,2	0,4	13,0	1,1	1,2	4,0	0,1
Dieta	Lulas estufadas simples com arroz de ervilhas	524	125	3,0	0,5	16,0	1,1	0,8	8,1	0,2
Vegetariano	Paella vegetariana (arroz, ervilhas, pimento verde e vermelho, tomate e açafrão) (6, 12, 13)	388	93	2,0	0,3	14,0	2,2	2,0	3,7	0,1
Salada	Incorporado no prato	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Sobremesa	Banana, pera 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 leite meio-gordo (1, 7)	507	121	2,9	1,7	18,0	4,0	0,8	4,8	0,5
6ª Feira, Dia 25 de setembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e coentros	310	74	3,0	0,0	8,0	1,8	2,0	2,0	0,1
Prato	Frango de tomatada com batata assada	632	151	4,0	1,0	14,0	1,1	1,5	15,0	0,1
Dieta	Peito de frango assado simples com batata assada	448	107	2,0	0,0	10,0	0,7	0,9	13,0	0,2
Vegetariano	Tomatada de grão com batata assada (6, 12, 13)	565	135	3,0	0,0	19,0	1,6	2,4	5,0	0,1
Salada	Alface, pepino e cenoura	85	20	0,3	0,1	2,4	2,3	2,5	1,2	0,1
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 iogurte de aromas (1,7)	655	156	3,4	2,0	24,0	7,6	1,9	6,6	0,7

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

Menu elaborado pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações.

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

Δ = Value function; ΔF_{est} = Arcine Goethals Estimator; NF = Mutation rate; F_{ST} = Fixation index

Tatiana Ferreira (ASAL, SA) | CP. 52264