

Creche, Pré-Escolar e CATL

2ª Feira, Dia 12 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de grão com espinafres	276	66	1,0	0,0	10,0	2,1	0,5	3,0	0,2
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, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	3,0	1,0	0,0
Sobremesa	Pera, tangerina ou maçã	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	2,2	0,3	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com creme de cacau e leite meio-gordo (1, 7, 8)	579	138	3,0	1,0	23,0	5,1	1,0	5,0	0,4
3ª Feira, Dia 13 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	Salada de atum, batata, ervilhas, cenoura e ovo (3, 4, 6, 12, 13)	481	115	3,3	0,6	9,9	1,6	1,5	11,0	0,2
Dieta	Salada de perca, batata, ervilhas e cenouras (4, 6, 12, 13)	420	100	3,1	0,5	9,0	1,9	1,7	8,3	0,1
Vegetariano	Salada da horta (ervilhas, batata, milho e cenoura) (6, 12, 13)	879	210	2,0	0,0	31,0	1,8	5,2	12,0	0,1
Salada	Incorporado no prato	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Sobremesa	Banana, maçã ou tangerina	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	1,5	5,3	0,7
4ª Feira, Dia 14 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabiça	230	55	1,0	0,0	9,0	1,7	1,7	2,0	0,1
Prato	Chilli de vitela com arroz branco (6, 12, 13)	532	127	4,2	1,4	12,8	1,5	1,7	9,1	0,2
Dieta	Peru estufado simples com arroz branco	569	136	1,5	0,3	17,7	0,9	0,9	12,5	0,2
Vegetariano	Chilli vegetariano (soja) com arroz branco (1, 6, 8, 11)	486	116	4,0	0,5	13,2	2,9	3,7	6,5	0,2
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Maçã, pera ou tangerina	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com queijo flamengo e fruta (1, 7)	611	145	3,7	2,1	21,9	9,2	2,4	4,8	0,5
5ª Feira, Dia 15 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa Juliana (batata, cenoura, cebola e couve-lombarda)	239	57	1,0	0,0	10,0	2,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Medalhões de pescada estufados com pimento, tomate e massinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	1063	254	7,3	1,1	23,7	2,9	1,7	22,9	0,4
Dieta	Medalhões de pescada estufados simples com massinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	569	136	1,7	0,3	16,3	1,0	1,3	13,5	0,2
Vegetariano	Seitan estufado com pimento, tomate e massinha de cotovelinhos (1, 3, 6, 12)	502	120	2,0	0,4	14,2	1,8	1,5	10,8	0,3
Salada	Feijão verde e cenoura	128	31	0,2	0,1	3,9	3,2	4,0	1,8	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 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 16 de outubro		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	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 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 fiambre e iogurte de aromas (1, 7)	598	143	1,3	0,5	26,0	7,1	2,2	6,1	0,8

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Dois de amarelo e sulfina, ²Trinco, ³Molusco, ⁴Molusco, ⁵Molusco, ⁶Molusco, ⁷Molusco, ⁸Molusco, ⁹Molusco, ¹⁰Molusco, ¹¹Molusco, ¹²Molusco, ¹³Molusco, ¹⁴Molusco, ¹⁵Molusco, ¹⁶Molusco, ¹⁷Molusco, ¹⁸Molusco, ¹⁹Molusco, ²⁰Molusco, ²¹Molusco, ²²Molusco, ²³Molusco, ²⁴Molusco, ²⁵Molusco, ²⁶Molusco, ²⁷Molusco, ²⁸Molusco, ²⁹Molusco, ³⁰Molusco, ³¹Molusco, ³²Molusco, ³³Molusco, ³⁴Molusco, ³⁵Molusco, ³⁶Molusco, ³⁷Molusco, ³⁸Molusco, ³⁹Molusco, ⁴⁰Molusco, ⁴¹Molusco, ⁴²Molusco, ⁴³Molusco, ⁴⁴Molusco, ⁴⁵Molusco, ⁴⁶Molusco, ⁴⁷Molusco, ⁴⁸Molusco, ⁴⁹Molusco, ⁵⁰Molusco, ⁵¹Molusco, ⁵²Molusco, ⁵³Molusco, ⁵⁴Molusco, ⁵⁵Molusco, ⁵⁶Molusco, ⁵⁷Molusco, ⁵⁸Molusco, ⁵⁹Molusco, ⁶⁰Molusco, ⁶¹Molusco, ⁶²Molusco, ⁶³Molusco, ⁶⁴Molusco, ⁶⁵Molusco, ⁶⁶Molusco, ⁶⁷Molusco, ⁶⁸Molusco, ⁶⁹Molusco, ⁷⁰Molusco, ⁷¹Molusco, ⁷²Molusco, ⁷³Molusco, ⁷⁴Molusco, ⁷⁵Molusco, ⁷⁶Molusco, ⁷⁷Molusco, ⁷⁸Molusco, ⁷⁹Molusco, ⁸⁰Molusco, ⁸¹Molusco, ⁸²Molusco, ⁸³Molusco, ⁸⁴Molusco, ⁸⁵Molusco, ⁸⁶Molusco, ⁸⁷Molusco, ⁸⁸Molusco, ⁸⁹Molusco, ⁹⁰Molusco, ⁹¹Molusco, ⁹²Molusco, ⁹³Molusco, ⁹⁴Molusco, ⁹⁵Molusco, ⁹⁶Molusco, ⁹⁷Molusco, ⁹⁸Molusco, ⁹⁹Molusco, ¹⁰⁰Molusco, ¹⁰¹Molusco, ¹⁰²Molusco, ¹⁰³Molusco, ¹⁰⁴Molusco, ¹⁰⁵Molusco, ¹⁰⁶Molusco, ¹⁰⁷Molusco, ¹⁰⁸Molusco, ¹⁰⁹Molusco, ¹¹⁰Molusco, ¹¹¹Molusco, ¹¹²Molusco, ¹¹³Molusco, ¹¹⁴Molusco, ¹¹⁵Molusco, ¹¹⁶Molusco, ¹¹⁷Molusco, ¹¹⁸Molusco, ¹¹⁹Molusco, ¹²⁰Molusco, ¹²¹Molusco, ¹²²Molusco, ¹²³Molusco, ¹²⁴Molusco, ¹²⁵Molusco, ¹²⁶Molusco, ¹²⁷Molusco, ¹²⁸Molusco, ¹²⁹Molusco, ¹³⁰Molusco, ¹³¹Molusco, ¹³²Molusco, ¹³³Molusco, ¹³⁴Molusco, ¹³⁵Molusco, ¹³⁶Molusco, ¹³⁷Molusco, ¹³⁸Molusco, ¹³⁹Molusco, ¹⁴⁰Molusco, ¹⁴¹Molusco, ¹⁴²Molusco, ¹⁴³Molusco, ¹⁴⁴Molusco, ¹⁴⁵Molusco, ¹⁴⁶Molusco, ¹⁴⁷Molusco, ¹⁴⁸Molusco, ¹⁴⁹Molusco, ¹⁵⁰Molusco, ¹⁵¹Molusco, ¹⁵²Molusco, ¹⁵³Molusco, ¹⁵⁴Molusco, ¹⁵⁵Molusco, ¹⁵⁶Molusco, ¹⁵⁷Molusco, ¹⁵⁸Molusco, ¹⁵⁹Molusco, ¹⁶⁰Molusco, ¹⁶¹Molusco, ¹⁶²Molusco, ¹⁶³Molusco, ¹⁶⁴Molusco, ¹⁶⁵Molusco, ¹⁶⁶Molusco, ¹⁶⁷Molusco, ¹⁶⁸Molusco, ¹⁶⁹Molusco, ¹⁷⁰Molusco, ¹⁷¹Molusco, ¹⁷²Molusco, ¹⁷³Molusco, ¹⁷⁴Molusco, ¹⁷⁵Molusco, ¹⁷⁶Molusco, ¹⁷⁷Molusco, ¹⁷⁸Molusco, ¹⁷⁹Molusco, ¹⁸⁰Molusco, ¹⁸¹Molusco, ¹⁸²Molusco, ¹⁸³Molusco, ¹⁸⁴Molusco, ¹⁸⁵Molusco, ¹⁸⁶Molusco, ¹⁸⁷Molusco, ¹⁸⁸Molusco, ¹⁸⁹Molusco, ¹⁹⁰Molusco, ¹⁹¹Molusco, ¹⁹²Molusco, ¹⁹³Molusco, ¹⁹⁴Molusco, ¹⁹⁵Molusco, ¹⁹⁶Molusco, ¹⁹⁷Molusco, ¹⁹⁸Molusco, ¹⁹⁹Molusco, ²⁰⁰Molusco, ²⁰¹Molusco, ²⁰²Molusco, ²⁰³Molusco, ²⁰⁴Molusco, ²⁰⁵Molusco, ²⁰⁶Molusco, ²⁰⁷Molusco, ²⁰⁸Molusco, ²⁰⁹Molusco, ²¹⁰Molusco, ²¹¹Molusco, ²¹²Molusco, ²¹³Molusco, ²¹⁴Molusco, ²¹⁵Molusco, ²¹⁶Molusco, ²¹⁷Molusco, ²¹⁸Molusco, ²¹⁹Molusco, ²²⁰Molusco, ²²¹Molusco, ²²²Molusco, ²²³Molusco, ²²⁴Molusco, ²²⁵Molusco, ²²⁶Molusco, ²²⁷Molusco, ²²⁸Molusco, ²²⁹Molusco, ²³⁰Molusco, ²³¹Molusco, ²³²Molusco, ²³³Molusco, ²³⁴Molusco, ²³⁵Molusco, ²³⁶Molusco, ²³⁷Molusco, ²³⁸Molusco, ²³⁹Molusco, ²⁴⁰Molusco, ²⁴¹Molusco, ²⁴²Molusco, ²⁴³Molusco, ²⁴⁴Molusco, ²⁴⁵Molusco, ²⁴⁶Molusco, ²⁴⁷Molusco, ²⁴⁸Molusco, ²⁴⁹Molusco, ²⁵⁰Molusco, ²⁵¹Molusco, ²⁵²Molusco, ²⁵³Molusco, ²⁵⁴Molusco, ²⁵⁵Molusco, ²⁵⁶Molusco, ²⁵⁷Molusco, ²⁵⁸Molusco, ²⁵⁹Molusco, ²⁶⁰Molusco, ²⁶¹Molusco, ²⁶²Molusco, ²⁶³Molusco, ²⁶⁴Molusco, ²⁶⁵Molusco, ²⁶⁶Molusco, ²⁶⁷Molusco, ²⁶⁸Molusco, ²⁶⁹Molusco, ²⁷⁰Molusco, ²⁷¹Molusco, ²⁷²Molusco, ²⁷³Molusco, ²⁷⁴Molusco, ²⁷⁵Molusco, ²⁷⁶Molusco, ²⁷⁷Molusco, ²⁷⁸Molusco, ²⁷⁹Molusco, ²⁸⁰Molusco, ²⁸¹Molusco, ²⁸²Molusco, ²⁸³Molusco, ²⁸⁴Molusco, ²⁸⁵Molusco, ²⁸⁶Molusco, ²⁸⁷Molusco, ²⁸⁸Molusco, ²⁸⁹Molusco, ²⁹⁰Molusco, ²⁹¹Molusco, ²⁹²Molusco, ²⁹³Molusco, ²⁹⁴Molusco, ²⁹⁵Molusco, ²⁹⁶Molusco, ²⁹⁷Molusco, ²⁹⁸Molusco, ²⁹⁹Molusco, ³⁰⁰Molusco, ³⁰¹Molusco, ³⁰²Molusco, ³⁰³Molusco, ³⁰⁴Molusco, ³⁰⁵Molusco, ³⁰⁶Molusco, ³⁰⁷Molusco, ³⁰⁸Molusco, ³⁰⁹Molusco, ³¹⁰Molusco, ³¹¹Molusco, ³¹²Molusco, ³¹³Molusco, ³¹⁴Molusco, ³¹⁵Molusco, ³¹⁶Molusco, ³¹⁷Molusco, ³¹⁸Molusco, ³¹⁹Molusco, ³²⁰Molusco, ³²¹Molusco, ³²²Molusco, ³²³Molusco, ³²⁴Molusco, ³²⁵Molusco, ³²⁶Molusco, ³²⁷Molusco, ³²⁸Molusco, ³²⁹Molusco, ³³⁰Molusco, ³³¹Molusco, ³³²Molusco, ³³³Molusco, ³³⁴Molusco, ³³⁵Molusco, ³³⁶Molusco, ³³⁷Molusco, ³³⁸Molusco, ³³⁹Molusco, ³⁴⁰Molusco, ³⁴¹Molusco, ³⁴²Molusco, ³⁴³Molusco, ³⁴⁴Molusco, ³⁴⁵Molusco, ³⁴⁶Molusco, ³⁴⁷Molusco, ³⁴⁸Molusco, ³⁴⁹Molusco, ³⁵⁰Molusco, ³⁵¹Molusco, ³⁵²Molusco, ³⁵³Molusco, ³⁵⁴Molusco, ³⁵⁵Molusco, ³⁵⁶Molusco, ³⁵⁷Molusco, ³⁵⁸Molusco, ³⁵⁹Molusco, ³⁶⁰Molusco, ³⁶¹Molusco, ³⁶²Molusco, ³⁶³Molusco, ³⁶⁴Molusco, ³⁶⁵Molusco, ³⁶⁶Molusco, ³⁶⁷Molusco, ³⁶⁸Molusco, ³⁶⁹Molusco, ³⁷⁰Molusco, ³⁷¹Molusco, ³⁷²Molusco, ³⁷³Molusco, ³⁷⁴Molusco, ³⁷⁵Molusco, ³⁷⁶Molusco, ³⁷⁷Molusco, ³⁷⁸Molusco, ³⁷⁹Molusco, ³⁸⁰Molusco, ³⁸¹Molusco, ³⁸²Molusco, ³⁸³Molusco, ³⁸⁴Molusco, ³⁸⁵Molusco, ³⁸⁶Molusco, ³⁸⁷Molusco, ³⁸⁸Molusco, ³⁸⁹Molusco, ³⁹⁰Molusco, ³⁹¹Molusco, ³⁹²Molusco, ³⁹³Molusco, ³⁹⁴Molusco, ³⁹⁵Molusco, ³⁹⁶Molusco, ³⁹⁷Molusco, ³⁹⁸Molusco, ³⁹⁹Molusco, ⁴⁰⁰Molusco, ⁴⁰¹Molusco, ⁴⁰²Molusco, ⁴⁰³Molusco, ⁴⁰⁴Molusco, ⁴⁰⁵Molusco, ⁴⁰⁶Molusco, ⁴⁰⁷Molusco, ⁴⁰⁸Molusco, ⁴⁰⁹Molusco, ⁴¹⁰Molusco, ⁴¹¹Molusco, ⁴¹²Molusco, ⁴¹³Molusco, ⁴¹⁴Molusco, ⁴¹⁵Molusco, ⁴¹⁶Molusco, ⁴¹⁷Molusco, ⁴¹⁸Molusco, ⁴¹⁹Molusco, ⁴²⁰Molusco, ⁴²¹Molusco, ⁴²²Molusco, ⁴²³Molusco, ⁴²⁴Molusco, ⁴²⁵Molusco, ⁴²⁶Molusco, ⁴²⁷Molusco, ⁴²⁸Molusco, ⁴²⁹Molusco, ⁴³⁰Molusco, ⁴³¹Molusco, ⁴³²Molusco, ⁴³³Molusco, ⁴³⁴Molusco, ⁴³⁵Molusco, ⁴³⁶Molusco, ⁴³⁷Molusco, ⁴³⁸Molusco, ⁴³⁹Molusco, ⁴⁴⁰Molusco, ⁴⁴¹Molusco, ⁴⁴²Molusco, ⁴⁴³Molusco, ⁴⁴⁴Molusco, ⁴⁴⁵Molusco, ⁴⁴⁶Molusco, ⁴⁴⁷Molusco, ⁴⁴⁸Molusco, ⁴⁴⁹Molusco, ⁴⁵⁰Molusco, ⁴⁵¹Molusco, ⁴⁵²Molusco, ⁴⁵³Molusco, ⁴⁵⁴Molusco, ⁴⁵⁵Molusco, ⁴⁵⁶Molusco, ⁴⁵⁷Molusco, ⁴⁵⁸Molusco, ⁴⁵⁹Molusco, ⁴⁶⁰Molusco, ⁴⁶¹Molusco, ⁴⁶²Molusco, ⁴⁶³Molusco, ⁴⁶⁴Molusco, ⁴⁶⁵Molusco, ⁴⁶⁶Molusco, ⁴⁶⁷Molusco, ⁴⁶⁸Molusco, ⁴⁶⁹Molusco, ⁴⁷⁰Molusco, ⁴⁷¹Molusco, ⁴⁷²Molusco, ⁴⁷³Molusco, ⁴⁷⁴Molusco, ⁴⁷⁵Molusco, ⁴⁷⁶Molusco, ⁴⁷⁷Molusco, ⁴⁷⁸Molusco, ⁴⁷⁹Molusco, ⁴⁸⁰Molusco, ⁴⁸¹Molusco, ⁴⁸²Molusco, ⁴⁸³Molusco, ⁴⁸⁴Molusco, ⁴⁸⁵Molusco, ⁴⁸⁶Molusco, ⁴⁸⁷Molusco, ⁴⁸⁸Molusco, ⁴⁸⁹Molusco, ⁴⁹⁰Molusco, ⁴⁹¹Molusco, ⁴⁹²Molusco, ⁴⁹³Molusco, ⁴⁹⁴Molusco, ⁴⁹⁵Molusco, ⁴⁹⁶Molusco, ⁴⁹⁷Molusco, ⁴⁹⁸Molusco, ⁴⁹⁹Molusco, ⁵⁰⁰Molusco, ⁵⁰¹Molusco, ⁵⁰²Molusco, ⁵⁰³Molusco, ⁵⁰⁴Molusco, ⁵⁰⁵Molusco, ⁵⁰⁶Molusco, ⁵⁰⁷Molusco, ⁵⁰⁸Molusco, ⁵⁰⁹Molusco, ⁵¹⁰Molusco, ⁵¹¹Molusco, ⁵¹²Molusco, ⁵¹³Molusco, ⁵¹⁴Molusco, ⁵¹⁵Molusco, ⁵¹⁶Molusco, ⁵¹⁷Molusco, ⁵¹⁸Molusco, ⁵¹⁹Molusco, ⁵²⁰Molusco, ⁵²¹Molusco, ⁵²²Molusco, ⁵²³Molusco, ⁵²⁴Molusco, ⁵²⁵Molusco, ⁵²⁶Molusco, ⁵²⁷Molusco, ⁵²⁸Molusco, ⁵²⁹Molusco, ⁵³⁰Molusco, ⁵³¹Molusco, ⁵³²Molusco, ⁵³³Molusco, ⁵³⁴Molusco, ⁵³⁵Molusco, ⁵³⁶Molusco, ⁵³⁷Molusco, ⁵³⁸Molusco, ⁵³⁹Molusco, ⁵⁴⁰Molusco, ⁵⁴¹Molusco, ⁵⁴²Molusco, ⁵⁴³Molusco, ⁵⁴⁴Molusco, ⁵⁴⁵Molusco, ⁵⁴⁶Molusco, ⁵⁴⁷Molusco, ⁵⁴⁸Molusco, ⁵⁴⁹Molusco, ⁵⁵⁰Molusco, ⁵⁵¹Molusco, ⁵⁵²Molusco, ⁵⁵³Molusco, ⁵⁵⁴Molusco, ⁵⁵⁵Molusco, ⁵⁵⁶Molusco, ⁵⁵⁷Molusco, ⁵⁵⁸Molusco, ⁵⁵⁹Molusco, ⁵⁶⁰Molusco, ⁵⁶¹Molusco, ⁵⁶²Molusco, ⁵⁶³Molusco, ⁵⁶⁴Molusco, ⁵⁶⁵Molusco, ⁵⁶⁶Molusco, ⁵⁶⁷Molusco, ⁵⁶⁸Molusco, ⁵⁶⁹Molusco, ⁵⁷⁰Molusco, ⁵⁷¹Molusco, ⁵⁷²Molusco, ⁵⁷³Molusco, ⁵⁷⁴Molusco, ⁵⁷⁵Molusco, ⁵⁷⁶Molusco, ⁵⁷⁷Molusco, ⁵⁷⁸Molusco, ⁵⁷⁹Molusco, ⁵⁸⁰Molusco, ⁵⁸¹Molusco, ⁵⁸²Molusco, ⁵⁸³Molusco, ⁵⁸⁴Molusco, ⁵⁸⁵Molusco, ⁵⁸⁶Molusco, ⁵⁸⁷Molusco, ⁵⁸⁸Molusco, ⁵⁸⁹Molusco, ⁵⁹⁰Molusco, ⁵⁹¹Molusco, ⁵⁹²Molusco, ⁵⁹³Molusco, ⁵⁹⁴Molusco, ⁵⁹⁵Molusco, ⁵⁹⁶Molusco, ⁵⁹⁷Molusco, ⁵⁹⁸Molusco, ⁵⁹⁹Molusco, ⁶⁰⁰Molusco, ⁶⁰¹Molusco, ⁶⁰²Molusco, ⁶⁰³Molusco, ⁶⁰⁴Molusco, ⁶⁰⁵Molusco, ⁶⁰⁶Molusco, ⁶⁰⁷Molusco, ⁶⁰⁸Molusco, ⁶⁰⁹Molusco, ⁶¹⁰Molusco, ⁶¹¹Molusco, ⁶¹²Molusco, ⁶¹³Molusco, ⁶¹⁴Molusco, ⁶¹⁵Molusco, ⁶¹⁶Molusco, ⁶¹⁷Molusco, ⁶¹⁸Molusco, ⁶¹⁹Molusco, ⁶²⁰Molusco, ⁶²¹Molusco, ⁶²²Molusco, ⁶²³Molusco, ⁶²⁴Molusco, ⁶²⁵Molusco, ⁶²⁶Molusco, ⁶²⁷Molusco, ⁶²⁸Molusco, ⁶²⁹Molusco, ⁶³⁰Molusco, ⁶³¹Molusco, ⁶³²Molusco, ⁶³³Molusco, ⁶³⁴Molusco, ⁶³⁵Molusco, ⁶³⁶Molusco, ⁶³⁷Molusco, ⁶³⁸Molusco, ⁶³⁹Molusco, ⁶⁴⁰Molusco, ⁶⁴¹Molusco, ⁶⁴²Molusco, ⁶⁴³Molusco, ⁶⁴⁴Molusco, ⁶⁴⁵Molusco, ⁶⁴⁶Molusco, ⁶⁴⁷Molusco, ⁶⁴⁸Molusco, ⁶⁴⁹Molusco, ⁶⁵⁰Molusco,

Berçários e Salas de 1 ano									
2ª Feira, Dia 12 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 espinafres com frango	218	52	1,3	0,4	3,2	1,3	1,8	4,7	0,0
Sopa (salas 1 ano) Sopa de grão com espinafres	276	66	1,0	0,0	10,0	2,1	0,5	3,0	0,2
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
Hortícolas Alface, tomate e cenoura ralada	80	19	0,0	0,0	2,0	2,7	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 13 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 coelho	201	48	1,2	0,3	3,7	1,3	1,6	4,6	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 Salada de perca, batata, ervilhas e cenouras (4, 6, 12, 13)	420	100	3,1	0,5	9,0	1,9	1,7	8,3	0,1
Dieta Salada de perca, batata, ervilhas e cenouras (4, 6, 12, 13)	420	100	3,1	0,5	9,0	1,9	1,7	8,3	0,1
Vegetariano Salada da horta (ervilhas, batata, milho e cenoura) (6, 12, 13)	879	210	2,0	0,0	31,0	1,8	5,2	10,0	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) 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 14 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 nabiça com peru	209	50	1,5	0,3	4,0	1,3	1,5	6,0	0,0
Sopa (salas 1 ano) Sopa de nabiça	230	55	1,0	0,0	9,0	1,7	1,7	2,0	0,1
Prato Chilli de vitela com arroz branco (6, 12, 13)	532	127	4,2	1,4	12,8	1,5	1,7	9,1	0,2
Dieta Peru estufado simples com arroz branco	569	136	1,5	0,3	17,7	0,9	0,9	12,5	0,2
Vegetariano Chilli vegetariano (soja) com arroz branco (1, 6, 8, 11)	486	116	4,0	0,5	13,2	2,9	3,7	6,5	0,2
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 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 15 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 alho-francês com frango	239	57	2,0	0,5	4,0	1,3	1,7	5,5	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 Medalhões de pescada estufados com pimento, tomate e massinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	1063	254	7,3	1,1	23,7	2,9	1,7	22,9	0,4
Dieta Medalhões de pescada estufados simples com massinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	569	136	1,7	0,3	16,3	1,0	1,3	13,5	0,2
Vegetariano Seitan estufado com pimento, tomate e massinha de cotovelinhos (1, 3, 6, 12)	502	120	2,0	0,4	14,2	1,8	1,5	10,8	0,3
Hortícolas Feijão verde e cenoura	128	31	0,2	0,1	3,9	3,2	4,0	1,8	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) 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 16 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 abóbora com peru	180	43	1,2	0,3	5,5	1,3	1,5	3,5	0,0
Sopa (salas 1 ano) Creme de abóbora com feijão branco	380	91	1,0	0,0	14,0	2,0	4,1	4,0	0,1
Prato Frango de tomata 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
Hortícolas Alface, pepino e milho	257	61	1,2	0,3	9,4	3,4	1,2	2,2	0,3
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) 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 (ASAL, SA) | CP: 5776N

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações