

Creche, Pré-Escolar e CATL										
2ª Feira, Dia 19 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres	197	47	1,0	0,0	7,0	1,4	1,6	2,0	0,2
Prato	Perca no forno com arroz de ervilhas (4, 6, 12, 13)	515	123	4,6	0,7	12,0	0,5	0,5	7,8	0,1
Dieta	Perca no forno simples com arroz branco (4)	602	144	2,8	0,6	16,1	0,9	0,5	13,0	0,2
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	Brócolos e cenoura	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	5,0	4,0	0,0
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 leite meio-gordo (1, 7)	507	121	2,9	1,7	18,0	4,0	0,8	4,8	0,5
3ª Feira, Dia 20 de outubro		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	Bifanas (porco) de cebolada com massa penne (1, 3)	662	158	6,0	1,0	12,0	1,3	1,8	14,0	0,1
Dieta	Bifes de peru de cebolada com massa penne (1, 3)	461	110	2,6	0,4	9,9	1,4	1,9	12,6	0,3
Vegetariano	Ervilhas guisadas com cenoura e massa (1, 3, 6, 12, 13)	942	225	3,0	1,0	33,0	1,5	1,7	13,0	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	Tangerina, maçã ou pera	188	44	0,1	0,0	8,7	8,7	1,7	0,7	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com queijo creme e iogurte de aromas (1, 7)	388	92	1,2	0,5	17,5	8,4	0,9	2,0	0,4
4ª Feira, Dia 21 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 à brás (1, 3, 4, 6, 7, 9, 10)	314	75	1,0	0,0	8,0	2,1	1,1	9,0	0,2
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozidas (4)	331	79	1,7	0,2	8,1	1,4	1,2	7,7	0,2
Vegetariano	Legumes à brás (1, 6, 7, 9, 10)	909	217	6,0	1,0	30,0	1,7	2,5	9,0	0,1
Salada	Tomate e beterraba	87	21	0,2	0,0	3,5	3,5	3,0	0,8	0,0
Sobremesa	Gelatina vegetal Maçã ou pera	289	68	0,0	0,0	17,0	16,0	0,0	0,0	0,1
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 22 de outubro		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	Frango assado com arroz de cenoura (12)	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	1,1	12,0	0,2
Dieta	Frango assado simples com arroz branco	779	186	2,0	0,0	22,0	1,5	1,7	19,0	0,3
Vegetariano	Estufadinho de grão e legumes com arroz de cenoura (6, 12, 13)	816	195	3,0	0,0	29,0	1,2	1,4	9,0	0,1
Salada	Alface e beterraba	107	26	0,1	0,0	3,4	3,1	1,5	1,5	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 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 23 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	305	73	1,0	0,1	13,8	1,4	2,9	1,9	0,2
Prato	Salmão com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 4)	816	195	12,4	2,3	11,1	1,4	2,5	9,1	0,2
Dieta	Salmão com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 4)	816	195	12,4	2,3	11,1	1,4	2,5	9,1	0,2
Vegetariano	Seitan com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 6)	544	130	3,1	0,5	16,2	1,9	1,7	9,0	0,2
Salada	Incorporado no prato	-	-	-	-	-	-	-	-	-
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 manteiga e iogurte de aromas (1, 7)	691	165	3,3	1,8	28,0	7,5	1,1	5,3	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

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações

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

Berçários e Salas de 1 ano

2ª Feira, Dia 19 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 espinafres	197	47	1,0	0,0	7,0	1,4	1,6	2,0	0,2
Prato	Perca no forno com arroz de ervilhas (4, 6, 12, 13)	515	123	4,6	0,7	12,0	0,5	0,5	7,8	0,1
Dieta	Perca no forno simples com arroz branco (4)	602	144	2,8	0,6	16,1	0,9	0,5	13,0	0,2
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
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)	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)	Papa láctea Pera (1, 7)	1707	408	6,6	0,7	73,1	21,0	3,6	12,0	0,2
3ª Feira, Dia 20 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 cenoura com coelho	226	54	1,9	0,7	3,7	1,3	1,6	4,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de cenoura e coentros	310	74	3,0	0,0	8,0	1,8	2,0	2,0	0,1
Prato	Bifes de peru de cebolada com massa penne (1, 3)	461	110	2,6	0,4	9,9	1,4	1,9	12,6	0,3
Dieta	Bifes de peru de cebolada com massa penne (1, 3)	461	110	2,6	0,4	9,9	1,4	1,9	12,6	0,3
Vegetariano	Ervilhas guisadas com cenoura e massa (1, 3, 6, 12, 13)	942	225	3,0	1,0	33,0	1,5	1,7	13,0	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, 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)	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 21 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 repolho com peru	405	97	4,5	0,8	8,9	1,7	1,7	4,3	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de repolho e feijão-manteiga	427	102	1,0	0,0	16,0	2,0	2,2	5,0	0,1
Prato	Pescada cozida com batata e cenoura cozidas (4)	331	79	1,7	0,2	8,1	1,4	1,2	7,7	0,2
Dieta	Pescada cozida com batata e cenoura cozidas (4)	331	79	1,7	0,2	8,1	1,4	1,2	7,7	0,2
Vegetariano	Legumes à brás (1, 6, 7, 9, 10)	909	217	6,0	1,0	30,0	1,7	2,5	9,0	0,1
Hortícolas	Tomate e beterraba	87	21	0,2	0,0	3,5	3,5	3,0	0,8	0,0
Sobremesa	Banana, pera ou maçã	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 com Frutas (1, 6)	1704	403	6,1	2,2	70,7	37,4	2,0	15,3	0,5
5ª Feira, Dia 22 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 couve-flor com frango	243	58	0,7	0,1	7,6	2,2	1,7	5,1	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Canja (1, 3)	395	94	4,7	1,0	7,1	0,3	0,5	5,6	0,1
Prato	Frango assado com arroz de cenoura (12)	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	1,1	12,0	0,2
Dieta	Frango assado simples com arroz branco	779	186	2,0	0,0	22,0	1,5	1,7	19,0	0,3
Vegetariano	Estufadinho de grão e legumes com arroz de cenoura (6, 12, 13)	816	195	3,0	0,0	29,0	1,2	1,4	9,0	0,1
Hortícolas	Alface e beterraba	107	26	0,1	0,0	3,4	3,1	1,5	1,5	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 - Farinha de Multicereais Banana	1639	386	1,4	0,4	85,2	5,4	0,0	7,3	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 23 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 agrião com coelho	218	52	1,3	0,4	3,2	1,3	1,4	4,7	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de ervilhas	305	73	1,0	0,1	13,8	1,4	2,9	1,9	0,2
Prato	Salmão com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 4)	816	195	12,4	2,3	11,1	1,4	2,5	9,1	0,2
Dieta	Salmão com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 4)	816	195	12,4	2,3	11,1	1,4	2,5	9,1	0,2
Vegetariano	Seitan com fusilli tricolor, milho e cenoura (1, 3, 6)	544	130	3,1	0,5	16,2	1,9	1,7	9,0	0,2
Hortícolas	Incorporado no prato	—	—	—	—	—	—	—	—	—
Sobremesa	Maçã, pera ou banana	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)	Papa láctea de Maçã (1, 7)	1778	422	10,0	4,0	67,2	35,0	3,5	14,0	0,3
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.

Declaração Nutricional: Valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios encontrados nos 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, KJ, kcal; Lípidos - Lipids, g; AG Sat. - Saturated Fat, g; HC - Hydrocarbon, g; Açúcar - Sugar, g; Fibra - Fiber, g; Prot. - Protein, g; Sal - Salt, g.