Associação de Promoção Social Castanheira do Ribatejo

Associação de Promoção Social de Castanheira do Ribatejo
EMENTA

Creche, Pré-Escolar e CATL

2ª Feira, Dia 2 de novembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e couve coração	197	47	1,0	0,0	8,0	1,9	1,9	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 (4)	480	115	2,1	0,4	17,0	0,1	0,2	7,4	0,2
Vegetariano	Seitan estufado com arroz de tomate (1, 6, 12)	543	130	4,8	0,8	14,0	1,0	0,5	6,8	0,3
Salada	Feijão verde e cenoura	128	31	0,2	0,1	3,9	3,2	4,0	1,8	0,0
Sobremesa	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 3 de novembro		**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	Carne de porco à portuguesa (12)	544	130	55,0	1,0	9,0	0,4	1,1	12,0	0,3
Dieta	Peru estufado simples com batata cozida	502	120	3,0	1,0	8,0	1,0	0,8	14,0	0,2
Vegetariano	Soja à Portuguesa (6, 7, 9, 10, 11, 13)	204	49	0,7	0,1	8,0	0,5	0,7	2,4	0,4
Salada	Alface e rabanete	73	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,8	1,6	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 flamengo e iogurte de aromas/ natural (1,7)	655	156	3,4	2,0	24,0	7,6	1,9	6,6	0,7
4ª Feira, Dia 4 de novembro		**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	Redfish no forno com masssinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	501	120	3,8	0,6	12,0	1,2	0,7	8,6	0,2
Dieta	Redfish no forno simples com massinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	518	124	3,0	0,5	13,0	0,8	0,6	11,0	0,2
Vegetariano	Massinha (cotovelinhos) com grão, brócolos e tomate (1, 3, 6, 13)	670	160	3,7	0,3	23,5	2,4	5,2	7,5	0,2
Salada	Alface, beterraba e tomate	81	19	0,2	0,0	2,9	2,9	3,0	1,0	0,0
Sobremesa	Maçã, pera ou laranja	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 5 de novembro		**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	Strogonoff de frango com cogumelos e arroz branco (1, 3, 6, 7, 8)	507	121	2,6	0,5	15,0	3,8	0,5	8,7	0,2
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	Strogonoff de tofu com cogumelos e arroz branco (1, 6, 8)	530	127	5,7	0,8	12,0	2,1	0,6	6,4	0,1
Salada	Alface, Tomate e Couve Roxa	131	31	1,1	0,1	2,6	2,4	1,4	1,6	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 creme e iogurte de aromas/ natural (1, 7)	388	92	1,2	0,5	17,5	8,4	0,9	2,0	0,4
6ª Feira, Dia 6 de novembro		**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 no forno com batata cozida (4)	858	205	15,0	3,0	8,0	0,7	1,0	10,0	0,2
Dieta	Salmão no forno com batata cozida (4)	858	205	15	3,0	8	0,7	1,0	10	0,2
Vegetariano	Salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) (12)	816	195	2,0	0,0	28,0	1,2	1,3	11,0	0,1
Salada	Mistura de vegetais cozidos	124	34	0,3	0,1	3,8	2,8	3,0	2,6	0,1
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 leite meio-gordo (1,7)	507	121	2,9	1,7	18,0	4,0	0,8	4,8	0,5

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contém gluten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido de enxofre e sulfitos, [13]Tremoço, [14]Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

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

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

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações.

Associação de Promoção Social Castanheira do Ribatejo

Associação de Promoção Social de Castanheira do Ribatejo
EMENTA

Berçários e Salas de 1 ano

2ª Feira, Dia 2 de novembro		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 peru	201	48	1,4	0,3	4,5	1,3	1,8	4,7	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de cenoura e couve coração	197	47	1,0	0,0	8,0	1,9	1,9	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 (4)	480	115	2,1	0,4	17,0	0,1	0,2	7,4	0,2
Vegetariano	Seitan estufado com arroz de tomate (1, 6, 12)	543	130	4,8	0,8	14,0	1,0	0,5	6,8	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)	Fruta cozida com aveia	315	75	0,5	0,1	15,7	15,7	2,6	0,3	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
3ª Feira, Dia 3 de novembro		**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	Peru estufado simples com batata cozida	502	120	3,0	1,0	8,0	1,0	0,8	14,0	0,2
Dieta	Peru estufado simples com batata cozida	502	120	3,0	1,0	8,0	1,0	0,8	14,0	0,2
Vegetariano	Soja à Portuguesa (6, 7, 9, 10, 11, 13)	204	49	0,7	0,1	8,0	0,5	0,7	2,4	0,4
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)	Papa s/glúten 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 Aveia, Framboesa e Banana (1, 7)	1817	432	13	2,5	60	17	5,5	16	0,3
4ª Feira, Dia 4 de novembro		**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)	Creme de abóbora com feijão branco	380	91	1,0	0,0	14,0	2,0	4,1	4,0	0,1
Prato	Redfish no forno com masssinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	501	120	3,8	0,6	12,0	1,2	0,7	8,6	0,2
Dieta	Redfish no forno simples com massinha de cotovelinhos (1, 3, 4)	518	124	3,0	0,5	13,0	0,8	0,6	11,0	0,2
Vegetariano	Massinha (cotovelinhos) com grão, brócolos e tomate (1, 3, 6, 13)	670	160	3,7	0,3	23,5	2,4	5,2	7,5	0,2
Hortícolas	Alface, beterraba e tomate	81	19	0,2	0,0	2,9	2,9	3,0	1,0	0,0
Sobremesa	Maçã, pera ou laranja	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	0,0
Lanche (< 8 meses)	Fruta cozida com aveia	315	75	0,5	0,1	15,7	15,7	2,6	0,3	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
5ª Feira, Dia 5 de novembro		**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 peru	214	51	1,2	0,3	3,2	1,3	1,4	4,3	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de agrião	224	54	0,7	0,1	9,7	1,9	2,0	2,0	0,2
Prato	Strogonoff de frango com cogumelos e arroz branco (1, 3, 6, 7, 8)	507	121	2,6	0,5	15,0	3,8	0,5	8,7	0,2
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	Strogonoff de tofu com cogumelos e arroz branco (1, 6, 8)	530	127	5,7	0,8	12,0	2,1	0,6	6,4	0,1
Hortícolas	Alface, Tomate e Couve Roxa	131	31	1,1	0,1	2,6	2,4	1,4	1,6	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 - 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, 7)	1704	403	6,1	2,2	70,7	37,4	2,0	15,3	0,5
6ª Feira, Dia 6 de novembro		**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 ervilhas	305	73	1,0	0,1	13,8	1,4	2,9	1,9	0,2
Prato	Salmão no forno com batata cozida (4)	858	205	15,0	3,0	8,0	0,7	1,0	10,0	0,2
Dieta	Salmão no forno com batata cozida (4)	858	205	15	3,0	8	0,7	1,0	10	0,2
Vegetariano	Salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) (12)	816	195	2,0	0,0	28,0	1,2	1,3	11,0	0,1
Hortícolas	Mistura de vegetais cozidos	124	34	0,3	0,1	3,8	2,8	3,0	2,6	0,1
Sobremesa	Pera, banana ou maçã	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	2,2	0,3	0,0
Lanche (< 8 meses)	Fruta cozida com aveia	315	75	0,5	0,1	15,7	15,7	2,6	0,3	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
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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados. [1]cereais que contêm glúten, [2]crustáceos, [3]ovos, [4]peixe, [5]amendoins, [6]soja, [7]leite, [8]frutos de casca rija, [9]aipo, [10]mostarda, [11]sementes de sésamo, [12]dióxido de enxofre e sulfitos, [13]tremoço, [14]moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Declaração Nutricional: Valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios comunicados dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela de Composição de Alimentos (2021), e a informação disponibilizada pelos fornecedores

VE - Valor Energético, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

IM024R5