

Creche, Pré-Escolar e CATL

2ª Feira, Dia 26 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 e grão	276	66	1,0	0,0	10,0	1,4	1,9	3,0	0,2
Prato	Peru estufado com arroz de espinafres	711	170	2,0	0,3	26,7	2,5	0,7	8,8	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	Estufadinho de feijão-branco com arroz de espinafres	816	195	3,0	0,0	29,0	1,3	1,5	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	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 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 27 de outubro		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	Salada russa com pescada e ovo (3, 4, 6, 12, 13)	322	77	2,7	0,5	5,5	1,5	2,0	7,5	0,2
Dieta	Salada russa com pescada (4, 6, 12, 13)	272	65	1,4	0,2	6,4	1,7	2,3	6,7	0,2
Vegetariano	Salada russa vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) (12)	816	195	2,0	0,0	28,0	1,2	1,3	11,0	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 28 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de brócolos	214	51	1,0	0,0	8,0	1,5	1,6	2,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (1, 3)	1024	245	13,3	3,8	18,1	1,6	1,3	12,7	0,5
Dieta	Frango estufado simples com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3)	645	154	2,0	0,0	17,0	1,7	1,8	16,0	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete (1, 3, 6, 8, 11)	711	170	7,1	1,0	16,0	4,2	1,5	10,3	0,4
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	2,8	1,0	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 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 29 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	239	57	1,0	0,0	10,0	1,8	1,6	2,0	0,1
Prato	Calamares no forno com arroz de tomate (1, 2, 4, 14)	904	216	6,7	0,9	33,4	1,4	1,5	4,7	0,2
Dieta	Perca no forno com arroz de tomate (4)	602	144	2,8	0,6	16,1	0,9	1,1	13,0	0,2
Vegetariano	Tofu estufado com arroz de tomate (6, 12, 13)	581	139	7,4	1,1	11,0	0,8	0,5	6,4	0,1
Salada	Alface e rabanete	73	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,8	1,6	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 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 30 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	211	51	0,5	0,1	9,2	2,4	1,6	2,3	0,1
Prato	Perninhas de frango assadas com massa (1, 3)	874	208	6,8	1,2	19,6	0,7	1,0	16,7	0,4
Dieta	Perninhas de frango assadas simples com massa (1, 3)	808	193	3,0	1,0	23,0	1,4	1,5	18,0	0,2
Vegetariano	Seitan de cebolada com massa (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 fiambre e iogurte de aromas (1,7)	598	143	1,3	0,5	26,0	7,1	2,2	6,1	0,8

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações.

Tatiana Ferreira (ASAT, 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.

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

Berçários e Salas de 1 ano									
2ª Feira, Dia 26 de outubro									
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot (g)
Sopa (berçário)	Creme de nabiça com peru	209	50	1,5	0,3	4,0	1,3	1,5	6,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de nabiça e grão	276	66	1,0	0,0	10,0	1,4	1,9	3,0
Prato	Peru estufado com arroz de espinafres	711	170	2,0	0,3	26,7	2,5	0,7	8,8
Dieta	Peru estufado simples com arroz branco	569	136	1,5	0,3	17,7	0,9	0,9	12,5
Vegetariano	Estufadinho de feijão-branco com arroz de espinafres	816	195	3,0	0,0	29,0	1,3	1,5	9,0
Hortícolas	Tomate e beterraba	87	21	0,2	0,0	3,5	3,5	3,0	0,8
Sobremesa	Maçã, pera ou banana	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2
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
Lanche (> 8 meses)	Papa láctea Banana e Laranja (1, 7)	1807	429	11,0	4,4	68,3	35,0	2,4	13,0
3ª Feira, Dia 27 de outubro									
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot (g)
Sopa (berçário)	Creme de abóbora com frango	180	43	1,2	0,3	5,5	1,3	1,4	3,5
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de abóbora e lombarda	184	44	1,0	0,0	7,0	1,8	1,4	2,0
Prato	Salada russa com pescada e ovo (3, 4, 6, 12, 13)	322	77	2,7	0,5	5,5	1,5	2,0	7,5
Dieta	Salada russa com pescada (4, 6, 12, 13)	272	65	1,4	0,2	6,4	1,7	2,3	6,7
Vegetariano	Salada russa vegetariana (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) (12)	816	195	2,0	0,0	28,0	1,2	1,3	11,0
Hortícolas	Incorporado no prato	-	-	-	-	-	-	-	-
Sobremesa	Banana, maçã ou pera	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	3,1	1,6
Lanche (< 8 meses)	Papa s/ glúten - Maçã	1704	403	5,2	2,0	75,0	33,3	1,5	13,2
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
4ª Feira, Dia 28 de outubro									
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot (g)
Sopa (berçário)	Creme de brócolos com coelho	209	50	2,0	0,4	5,0	1,3	1,6	4,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de brócolos	214	51	1,0	0,0	8,0	1,5	1,6	2,0
Prato	Esparguete à bolonhesa (1, 3)	1024	245	13,3	3,8	18,1	1,6	1,3	12,7
Dieta	Frango estufado simples com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3)	645	154	2,0	0,0	17,0	1,7	1,8	16,0
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete (1, 3, 6, 8, 11)	711	170	7,1	1,0	16,0	4,2	1,5	10,3
Hortícolas	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	2,8	1,0
Sobremesa	Maçã, pera ou banana	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2
Lanche (< 8 meses)	Papa s/ glúten - Farinha de Multicereais Banana	1639	386	1,4	0,4	85,2	5,4	0,0	7,3
Lanche (> 8 meses)	Papa láctea Bolacha Maria (1, 7)	1689	399	4,8	2,2	75,0	20,8	4,0	12,0
5ª Feira, Dia 29 de outubro									
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot (g)
Sopa (berçário)	Creme de feijão-verde com peru	230	35	0,3	0,3	6,0	2,0	1,8	5,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de feijão-verde	239	57	1,0	0,0	10,0	1,8	1,6	2,0
Prato	Perca no forno com arroz de tomate (4)	602	144	2,8	0,6	16,1	0,9	1,1	13,0
Dieta	Perca no forno com arroz de tomate (4)	602	144	2,8	0,6	16,1	0,9	1,1	13,0
Vegetariano	Tofu estufado com arroz de tomate (6, 12, 13)	581	139	7,4	1,1	11,0	0,8	0,5	6,4
Hortícolas	Alface e rabanete	73	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,8	1,6
Sobremesa	Banana, maçã ou pera	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	3,1	1,6
Lanche (< 8 meses)	1ª papa de Arroz s/ glúten	1643	387	1,1	0,4	85,5	0,5	0,0	8,5
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
6ª Feira, Dia 30 de outubro									
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot (g)
Sopa (berçário)	Creme de couve-flor com frango	243	58	0,7	0,1	7,6	2,2	1,7	5,1
Sopa (salas 1 ano)	Creme de couve-flor	211	51	0,5	0,1	9,2	2,4	1,6	2,3
Prato	Perninhas de frango assadas com massa (1, 3)	874	208	6,8	1,2	19,6	0,7	1,0	16,7
Dieta	Perninhas de frango assadas simples com massa (1, 3)	808	193	3,0	1,0	23,0	1,4	1,5	18,0
Vegetariano	Seitan de cebolada com massa (1, 3, 6)	477	114	5,0	1,0	10,0	0,9	1,2	6,0
Hortícolas	Alface, pepino e milho	257	61	1,2	0,3	9,4	3,4	1,2	2,2
Sobremesa	Pera, maçã ou banana	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	2,2	0,3
Lanche (< 8 meses)	Papa s/ glúten - Maçã	1704	403	5,2	2,0	75,0	33,3	1,5	13,2
Lanche (> 8 meses)	Papa láctea Pera (1, 7)	1707	408	6,6	0,7	73,1	21,0	3,6	12,0
Sopa base									
		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot (g)
Sopa	Sopa de batata, cenoura e cebola	278	66	0,9	0,1	12,0	2,4	1,9	1,7

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

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

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações