

Creche, Pré-Escolar e CATL

2ª Feira, Dia 5 de outubro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa										
Prato										
Dieta										
Vegetariano										
Salada										
Sobremesa										
Lanche										
3ª Feira, Dia 6 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	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	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	Mistura de vegetais cozidos	124	34	0,3	0,1	3,8	2,8	3,0	2,6	0,1
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
4ª Feira, Dia 7 de outubro		VE (KJ)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de agrião	224	54	0,7	0,1	9,7	1,9	2,0	2,0	0,2
Prato	Frango estufado com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3)	687	164	3,0	1,0	21,0	1,6	1,7	13,0	0,2
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	Seitan estufado com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3, 6)	561	134	4,0	1,0	17,0	0,3	0,9	5,0	0,1
Salada	Alface, beterraba e tomate	81	19	0,2	0,0	2,9	2,9	3,0	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 iogurte de aromas (1,7)	655	156	3,4	2,0	24,0	7,6	1,9	6,6	0,7
5ª Feira, Dia 8 de outubro		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 branca	225	54	0,6	0,1	10,3	2,3	1,9	1,8	0,2
Prato	Filete de Tilápia no forno com batata cozida (4)	611	146	7,2	1,1	14,0	0,8	1,1	6,2	0,2
Dieta	Filete de Tilápia no forno com batata cozida (4)	611	146	7,2	1,1	14,0	0,8	1,1	6,2	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	Feijão verde e cenoura	128	31	0,2	0,1	3,9	3,2	4,0	1,8	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
6ª Feira, Dia 9 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	Fatias de lombo de porco com arroz de ervilhas (6, 12, 13)	988	236	6,0	1,0	26,0	0,4	1,1	18,0	0,1
Dieta	Coelho grelhado com arroz branco	1017	243	6,0	1,4	31,0	0,2	0,4	16,0	0,2
Vegetariano	Hambúrguer de feijão com arroz de ervilhas (1, 12)	1336	319	4,0	1,0	49,0	0,8	2,5	17,0	0,1
Salada	Alface e rabanete	73	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,8	1,6	0,0
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 iogurte de aromas (1, 7)	388	92	1,2	0,5	17,5	8,4	0,9	2,0	0,4

Menu elaborado pela Nutricionista da Instituição.

A Nutricionista

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações.

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Cruzeiros, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Sopa, ⁷Leite, ⁸Frutas de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Adoçante de enofre e sulfato, ¹³Tremoço, ¹⁴Molhos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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

Bercários e Salas de 1 ano									
2ª Feira, Dia 5 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)
Sopa (berçário)									
Sopa (salas 1 ano)									
Prato									
Dieta									
Vegetariano									
Hortícolas									
Sobremesa									
Lanche (< 8 meses)									
Lanche (> 8 meses)									
3ª Feira, Dia 6 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	Solha no forno com arroz de tomate (4)	816	195	6,0	1,0	26,0	0,4	1,1	8,0
Dieta	Solha no forno simples com arroz branco (4)	480	115	2,1	0,4	17,0	0,1	0,2	7,4
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	Mistura de vegetais cozidos	124	34	0,3	0,1	3,8	2,8	3,0	2,6
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 - Farinha de Frutas de Multicereais	1637	386	1,4	0,3	84,7	3,8	0,0	7,4
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
4ª Feira, Dia 7 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)
Sopa (berçário)	Creme de agrião com frango	226	54	1,9	0,7	3,7	1,3	1,5	4,5
Sopa (salas 1 ano)	Creme de agrião	224	54	0,7	0,1	9,7	1,9	2,0	2,0
Prato	Frango estufado com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3)	687	164	3,0	1,0	21,0	1,6	1,7	13,0
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	Seitan estufado com cubinhos de cenoura e esparguete (1, 3, 6)	561	134	4,0	1,0	17,0	0,3	0,9	5,0
Hortícolas	Alface, beterraba e tomate	81	19	0,2	0,0	2,9	2,9	3,0	1,0
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 Bolacha Maria (1, 7)	1689	399	4,8	2,2	75,0	20,8	4,0	12,0
5ª Feira, Dia 8 de outubro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)
Sopa (berçário)	Creme de cenoura com peru	201	48	1,4	0,3	4,5	1,3	1,8	4,7
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de cenoura e couve branca	225	54	0,6	0,1	10,3	2,3	1,9	1,8
Prato	Filete de Tilápia no forno com batata cozida (4)	611	146	7,2	1,1	14,0	0,8	1,1	6,2
Dieta	Filete de Tilápia no forno com batata cozida (4)	611	146	7,2	1,1	14,0	0,8	1,1	6,2
Vegetariano	Salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde) (12)	816	195	2,0	0,0	28,0	1,2	1,3	11,0
Hortícolas	Feijão verde e cenoura	128	31	0,2	0,1	3,9	3,2	4,0	1,8
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 Multicereais Banana	1639	386	1,4	0,4	85,2	5,4	0,0	7,3
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
6ª Feira, Dia 9 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	Coelho grelhado com arroz branco	1017	243	6,0	1,4	31,0	0,2	0,4	16,0
Dieta	Coelho grelhado com arroz branco	1017	243	6,0	1,4	31,0	0,2	0,4	16,0
Vegetariano	Hambúrguer de feijão com arroz de ervilhas (1, 12)	1336	319	4,0	1,0	49,0	0,8	2,5	17,0
Hortícolas	Alface e rabanete	73	17	0,4	0,1	1,3	1,3	1,8	1,6
Sobremesa	Pera, maçã ou banana	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	2,2	0,3
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)	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 5176N

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações

Declaração Nutricional: Valores médios de 100g ou 100ml, calculados a partir dos valores médios contidos nos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge. Tabela de Composição de Alimentos (2011), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

VE = Valor Energético; AG Sat = Ácidos Gordos Saturados; HC = Hidratos de Carbono; Prot. = Proteína