## Creche, Pré-Escolar e CATL

| 2ª Feira, Dia 16 de novembro | | VE (Kj) | VE (Kcal) | Lípidos (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Fibra (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sopa | Sopa de peixe (4) | 268 | 64 | 1,6 | 0,2 | 5,1 | 1,7 | 1,2 | 7,1 | 0,1 |
| Sopa (veget) | Sopa de cenoura e alho francês | 218 | 52 | 1,0 | 0,0 | 9,0 | 2,0 | 1,7 | 2,0 | 0,1 |
| Prato | Medalhões de pescada estufados com arroz de cenoura (4) | 595 | 142 | 3,0 | 0,0 | 17,0 | 0,7 | 1,0 | 11,0 | 0,2 |
| Dieta | Medalhões de pescada estufados com arroz de cenoura (4) | 595 | 142 | 3,0 | 0,0 | 17,0 | 0,7 | 1,0 | 11,0 | 0,2 |
| Vegetariano | Seitan estufado com arroz de cenoura (1, 6, 12) | 543 | 130 | 4,8 | 0,8 | 14,0 | 1,0 | 0,5 | 6,8 | 0,3 |
| Salada | Alface, tomate e cenoura ralada | 80 | 19 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 2,7 | 3,0 | 1,0 | 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 17 de novembro** | | **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 | Perna de peru assada com alecrim e massa lacinhos (1, 3, 6, 13) | 574 | 137 | 6,0 | 2,0 | 9,0 | 0,3 | 1,1 | 10,0 | 0,2 |
| Dieta | Perna de peru assada simples com massa lacinhos (1, 3) | 532 | 127 | 5,0 | 1,0 | 10,0 | 0,3 | 1,1 | 11,0 | 0,2 |
| Vegetariano | Massa de lentilhas e espinafres (1, 3, 6, 12, 13) | 662 | 158 | 1,0 | 0,0 | 26,0 | 0,8 | 6,8 | 10,0 | 0,1 |
| Salada | Alface, tomate e pepino | 80 | 19 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 1,9 | 2,8 | 1,0 | 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 |
| **4ª Feira, Dia 18 de novembro** | | **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 | Paloco às Gomes de Sá (4) | 559 | 133 | 5,8 | 1,2 | 7,7 | 0,6 | 0,7 | 12,0 | 0,6 |
| Dieta | Perca cozida com batata cozida e cenoura (4) | 331 | 79 | 1,7 | 0,2 | 8,1 | 1,4 | 1,2 | 7,7 | 0,2 |
| Vegetariano | Tofu à Gomes de Sá (6, 13) | 389 | 93 | 4,0 | 1,0 | 8,0 | 0,9 | 1,2 | 5,0 | 0,0 |
| Salada | Mistura de vegetais | 124 | 34 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 2,8 | 3,0 | 2,6 | 0,1 |
| 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 19 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 | Lombo de porco assado com arroz branco e feijão-preto (6, 12, 13) | 930 | 220 | 5,3 | 1,2 | 27,1 | 0,7 | 3,7 | 15,5 | 0,2 |
| Dieta | Frango grelhado com arroz branco | 649 | 155 | 3,2 | 0,6 | 13,9 | 0,3 | 0,5 | 17,2 | 0,2 |
| Vegetariano | Estufado de legumes com arroz de feijão (12) | 561 | 134 | 3,0 | 0,0 | 22,0 | 0,9 | 1,2 | 3,0 | 0,1 |
| Salada | Tomate e beterraba | 87 | 21 | 0,2 | 0,0 | 3,5 | 3,5 | 3,0 | 0,8 | 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 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 20 de novembro** | | **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 | Massinha de peixe (1, 3, 4) | 556 | 133 | 4,9 | 0,7 | 15,9 | 1,0 | 1,0 | 13,2 | 0,3 |
| Dieta | Massinha de peixe simples (1, 3, 4) | 712 | 170 | 3,0 | 1,0 | 19,0 | 1,3 | 1,0 | 16,0 | 0,3 |
| Vegetariano | Massinha de soja e legumes no forno (brócolos e cenoura) (1, 6, 12, 13) | 867 | 207 | 9,0 | 1,0 | 18,0 | 3,2 | 1,5 | 12,0 | 0,1 |
| Salada | Alface, pepino e cenoura | 85 | 20 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 2,3 | 2,5 | 1,2 | 0,1 |
| Sobremesa | Tangerina, maçã ou uvas | 188 | 44 | 0,1 | 0,0 | 8,7 | 8,7 | 1,7 | 0,7 | 0,0 |
| Lanche | Bolinha de mistura com manteiga e iogurte de aromas/ natural (1,7) | 691 | 165 | 3,3 | 1,8 | 28,0 | 7,5 | 1,5 | 5,3 | 0,7 |

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição

A Nutricionista

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm gluten, [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 inofensivas.

Declaração Nutricional: Valores médios em 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

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 16 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 alho-francês com peru | 251 | 60 | 1,9 | 0,6 | 4,7 | 1,7 | 1,5 | 5,4 | 0,0 |
| Sopa (salas 1 ano) | Sopa de peixe (4) | 268 | 64 | 1,6 | 0,2 | 5,1 | 1,7 | 1,2 | 7,1 | 0,1 |
| Prato | Medalhões de pescada estufados com arroz de cenoura (4) | 595 | 142 | 3,0 | 0,0 | 17,0 | 0,7 | 1,0 | 11,0 | 0,2 |
| Dieta | Medalhões de pescada estufados com arroz de cenoura (4) | 595 | 142 | 3,0 | 0,0 | 17,0 | 0,7 | 1,0 | 11,0 | 0,2 |
| Vegetariano | Seitan estufado com arroz de cenoura (1, 6, 12) | 543 | 130 | 4,8 | 0,8 | 14,0 | 1,0 | 0,5 | 6,8 | 0,3 |
| Hortícolas | Alface, tomate e cenoura ralada | 80 | 19 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 2,7 | 3,0 | 1,0 | 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) | 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 17 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 grão com espinafres | 276 | 66 | 1,0 | 0,0 | 10,0 | 2,1 | 0,5 | 3,0 | 0,2 |
| Prato | Perna de peru assada com alecrim e massa lacinhos (1, 3, 6, 13) | 574 | 137 | 6,0 | 2,0 | 9,0 | 0,3 | 1,1 | 10,0 | 0,2 |
| Dieta | Perna de peru assada simples com massa lacinhos (1, 3) | 532 | 127 | 5,0 | 1,0 | 10,0 | 0,3 | 1,1 | 11,0 | 0,2 |
| Vegetariano | Massa de lentilhas e espinafres (1, 3, 6, 12, 13) | 662 | 158 | 1,0 | 0,0 | 26,0 | 0,8 | 6,8 | 10,0 | 0,1 |
| Hortícolas | Alface, tomate e pepino | 80 | 19 | 0,0 | 0,0 | 2,0 | 1,9 | 2,8 | 1,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera, banana ou maçã | 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 com Frutas (1, 7) | 1704 | 403 | 6,1 | 2,2 | 70,7 | 37,4 | 2,0 | 15,3 | 0,5 |
| **4ª Feira, Dia 18 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 brócolos com coelho | 209 | 50 | 2,0 | 0,4 | 5,0 | 1,3 | 1,6 | 4,0 | 0,0 |
| Sopa (salas 1 ano) | Creme de brócolos | 214 | 51 | 1,0 | 0,0 | 8,0 | 1,5 | 1,6 | 2,0 | 0,1 |
| Prato | Paloco às Gomes de Sá (4) | 559 | 133 | 5,8 | 1,2 | 7,7 | 0,6 | 0,7 | 12,0 | 0,6 |
| Dieta | Perca cozida com batata cozida e cenoura (4) | 331 | 79 | 1,7 | 0,2 | 8,1 | 1,4 | 1,2 | 7,7 | 0,2 |
| Vegetariano | Tofu à Gomes de Sá (6, 13) | 389 | 93 | 4,0 | 1,0 | 8,0 | 0,9 | 1,2 | 5,0 | 0,0 |
| Hortícolas | Mistura de vegetais | 124 | 34 | 0,3 | 0,1 | 3,8 | 2,8 | 3,0 | 2,6 | 0,1 |
| Sobremesa | Maçã, banana ou pera | 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 19 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 | Frango grelhado com arroz branco | 649 | 155 | 3,2 | 0,6 | 13,9 | 0,3 | 0,5 | 17,2 | 0,2 |
| Dieta | Frango grelhado com arroz branco | 649 | 155 | 3,2 | 0,6 | 13,9 | 0,3 | 0,5 | 17,2 | 0,2 |
| Vegetariano | Estufado de legumes com arroz de feijão (12) | 561 | 134 | 3,0 | 0,0 | 22,0 | 0,9 | 1,2 | 3,0 | 0,1 |
| Hortícolas | Tomate e beterraba | 87 | 21 | 0,2 | 0,0 | 3,5 | 3,5 | 3,0 | 0,8 | 0,0 |
| Sobremesa | Pera, banana ou maçã | 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 |
| **6ª Feira, Dia 20 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 frango | 297 | 71 | 0,9 | 0,2 | 9,3 | 1,9 | 1,2 | 6,1 | 0,0 |
| Sopa (salas 1 ano) | Sopa de cenoura e ervilhas | 241 | 57 | 1,8 | 0,3 | 7,3 | 2,5 | 2,9 | 2,9 | 0,2 |
| Prato | Massinha de peixe (1, 3, 4) | 556 | 133 | 4,9 | 0,7 | 15,9 | 1,0 | 1,0 | 13,2 | 0,3 |
| Dieta | Massinha de peixe simples (1, 3, 4) | 712 | 170 | 3,0 | 1,0 | 19,0 | 1,3 | 1,0 | 16,0 | 0,3 |
| Vegetariano | Massinha de soja e legumes no forno (brócolos e cenoura) (1, 6, 12, 13) | 867 | 207 | 9,0 | 1,0 | 18,0 | 3,2 | 1,5 | 12,0 | 0,1 |
| Hortícolas | Alface, pepino e cenoura | 85 | 20 | 0,3 | 0,1 | 2,4 | 2,3 | 2,5 | 1,2 | 0,1 |
| 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 |
| **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 contem 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 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

IM024RS