Associação de Promoção Social Castanheira do Ribatejo

Associação de Promoção Social de Castanheira do Ribatejo
EMENTA

Creche, Pré-Escolar e CATL

2ª Feira, Dia 23 de novembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja (1, 3)	585	140	5,3	0,9	12,0	1,7	1,1	10,0	0,1
Sopa (veget)	Sopa de legumes	205	49	1,1	0,2	8,0	2,2	2,2	1,8	0,1
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	1,1	12,0	0,2
Dieta	Frango assado com arroz de cenoura	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	1,1	12,0	0,2
Vegetariano	Tofu estufado com arroz de cenoura (6, 12, 13)	461	110	3,9	0,5	12,8	1,2	1,0	5,7	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 marmelada e leite meio-gordo (1, 7, 12)	486	116	1,5	0,7	20,0	6,3	2,3	4,7	0,5
Lanche (Sala 2 anos)	Bolinha de mistura com manteiga e leite meio-gordo (1,7)	507	121	2,9	1,7	18	4	0,8	4,8	0,5
3ª Feira, Dia 24 de novembro		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 de pescada, batata, grão e cenoura (4, 6, 13)	414	99	2,1	0,3	11,2	1,7	0,4	8,4	0,2
Dieta	Salada de pescada, batata, grão e cenoura (4, 6, 13)	414	99	2,1	0,3	11,2	1,7	0,4	8,4	0,2
Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura e curgete (6, 12, 13)	427	102	2,0	0,0	14,0	1,7	2,9	5,0	0,3
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/ natural (1,7)	691	165	3,3	1,8	28,0	7,5	1,5	5,3	0,7
4ª Feira, Dia 25 de novembro		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	Hambúrguer de vaca com massa tricolor (1, 3)	786	188	7,9	3,8	16,0	1,3	0,9	13,0	0,4
Dieta	Hambúrguer de frango com massa tricolor (1, 3)	497	119	2,0	0,7	13,0	0,9	0,4	12,0	0,6
Vegetariano	Hambúrguer de grão com massa tricolor (1, 3, 6, 13)	938	224	4,6	0,6	35,0	1,8	4,4	8,8	0,1
Salada	Alface, pepino e milho	257	61	1,2	0,3	9,4	3,4	1,2	2,2	0,3
Sobremesa	Laranja, pera ou uvas	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,8	1,1	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 26 de novembro		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	Salmão no forno com arroz de espinafres (4)	1038	248	14,7	2,6	18,4	0,2	1,1	10,1	0,4
Dieta	Salmão no forno com arroz de espinafres (4)	1038	248	14,7	2,6	18,4	0,2	1,1	10,1	0,4
Vegetariano	Seitan de cebolada com arroz branco (1, 6, 12)	569	136	2,7	0,4	17,5	1,4	1,3	8,6	0,3
Salada	Brócolos e cenoura	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	5,0	4,0	0,0
Sobremesa	Pudim (1, 3, 6, 7, 8) ou gelatina vegetal	414	99	1,7	1,1	18,5	16,3	1,6	2,4	0,2
Sobremesa (sala 2 anos)	Maçã ou pera	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	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 27 de novembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	155	37	0,7	0,1	6,2	2,6	1,7	1,3	0,1
Prato	Jardineira de peru	502	120	2,0	1,0	13,0	1,5	1,9	10,0	0,1
Dieta	Peru estufado simples com batata cozida	502	120	3,0	1,0	8,0	1,0	0,8	14,0	0,2
Vegetariano	Jardineira de tofu (6, 12, 13)	465	111	4,0	1,0	12,0	0,3	0,7	7,0	0,1
Salada	Tomate e beterraba	87	21	0,2	0	3,5	3,5	3	0,8	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 fiambre e iogurte de aromas (1, 7)	598	143	1,3	0,5	26,0	7,1	2,2	6,1	0,8
Lanche (Sala 2 anos)	Bolinha de mistura com queijo flamengo e iogurte natural (1,7)	655	156	3,4	2	24	7,6	1,9	6,6	0,65

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 glúten, [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

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 23 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 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)	585	140	5,3	0,9	12,0	1,7	1,1	10,0	0,1
Prato	Frango assado com arroz de cenoura	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	1,1	12,0	0,2
Dieta	Frango assado com arroz de cenoura	888	212	10,0	2,0	18,0	0,4	1,1	12,0	0,2
Vegetariano	Tofu estufado com arroz de cenoura (6, 12, 13)	461	110	3,9	0,5	12,8	1,2	1,0	5,7	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 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 láceta - Aveia, maçã e cenoura (1, 7)	801	190	5,4	1,1	27,0	8,1	2,0	7,4	0,1
3ª Feira, Dia 24 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)	Sopa de abóbora e lombarda	184	44	1,0	0,0	7,0	1,8	1,4	2,0	0,1
Prato	Salada de pescada, batata, grão e cenoura (4, 6, 13)	414	99	2,1	0,3	11,2	1,7	0,4	8,4	0,2
Dieta	Salada de pescada, batata, grão e cenoura (4, 6, 13)	414	99	2,1	0,3	11,2	1,7	0,4	8,4	0,2
Vegetariano	Salada de feijão-frade, batata, cenoura e curgete (6, 12, 13)	427	102	2,0	0,0	14,0	1,7	2,9	5,0	0,3
Hortícolas	Incorporado no prato	–	–	–	–	–	–	–	–	–
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
4ª Feira, Dia 25 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 feijão-verde com peru	230	35	0,3	0,3	6,0	2,0	1,8	5,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de feijão-verde	239	57	1,0	0,0	10,0	1,8	1,6	2,0	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca com massa tricolor (1, 3)	786	188	7,9	3,8	16,0	1,3	0,9	13,0	0,4
Dieta	Hambúrguer de frango com massa tricolor (1, 3)	497	119	2,0	0,7	13,0	0,9	0,4	12,0	0,6
Vegetariano	Hambúrguer de grão com massa tricolor (1, 3, 6, 13)	938	224	4,6	0,6	35,0	1,8	4,4	8,8	0,1
Hortícolas	Alface, pepino e cenoura	85	20	0,3	0,1	2,4	2,3	2,5	1,2	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)	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 Bolacha Maria (1, 7)	1689	399	4,8	2,2	75,0	20,8	4,0	12,0	0,2
5ª Feira, Dia 26 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 nabiça com frango	180	43	1,1	0,3	3,9	1,5	1,7	5,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de nabiça e grão	276	66	1,0	0,0	10,0	1,4	1,9	3,0	0,2
Prato	Salmão no forno com arroz de espinafres (4)	1038	248	14,7	2,6	18,4	0,2	1,1	10,1	0,4
Dieta	Salmão no forno com arroz de espinafres (4)	1038	248	14,7	2,6	18,4	0,2	1,1	10,1	0,4
Vegetariano	Seitan de cebolada com arroz branco (1, 6, 12)	569	136	2,7	0,4	17,5	1,4	1,3	8,6	0,3
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)	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
6ª Feira, Dia 27 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 peru	214	51	1,2	0,3	3,2	1,3	1,3	4,3	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de curgete	155	37	0,7	0,1	6,2	2,6	1,7	1,3	0,1
Prato	Jardineira de peru	502	120	2,0	1,0	13,0	1,5	1,9	10,0	0,1
Dieta	Peru estufado simples com batata cozida	502	120	3,0	1,0	8,0	1,0	0,8	14,0	0,2
Vegetariano	Jardineira de tofu (6, 12, 13)	465	111	4,0	1,0	12,0	0,3	0,7	7,0	0,1
Hortícolas	Tomate e beterraba	87	21	0,2	0	3,5	3,5	3	0,8	0,1
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 Multicereais Banana	1639	386	1,4	0,4	85,2	5,4	0,0	7,3	0,0
Lanche (> 8 meses)	Papa Láctea Banana e Laranja (1, 7)	1807	429	11,0	4,4	68,3	35,0	2,4	13,0	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

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 por 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

IM02485