Associação de Promoção Social Castanheira do Ribatejo

Associação de Promoção Social de Castanheira do Ribatejo
EMENTA

Creche, Pré-Escolar e CATL

2ª Feira, Dia 30 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	Bifanas de cebolada com massa (1, 3)	662	158	6,0	1,0	12,0	1,3	1,8	14,0	0,1
Dieta	Bife de frango grelhado com massa (1, 3)	649	155	1,3	0,3	13,5	0,6	1,8	21,8	0,2
Vegetariano	Tofu com massa, milho e cenoura (1, 3, 6, 12, 13)	715	171	8,3	1,2	14,0	1,7	1,4	9,5	0,1
Salada	Alface, pepino e milho	257	61	1,2	0,3	9,4	3,4	1,2	2,2	0,3
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 leite meio-gordo (1,7)	507	121	2,9	1,7	18,0	4,0	0,8	4,8	0,5
3ª Feira, Dia 1 de dezembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	**FERIADO - Dia da Restauração da Independência**									
Prato										
Dieta										
Vegetariano										
Salada										
Sobremesa										
Lanche										
4ª Feira, Dia 2 de dezembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e coentros	310	74	3,0	0,0	8,0	1,8	2,0	2,0	0,1
Prato	Bolonhesa de atum com esparguete (1, 4, V3)	657	157	5,0	1,0	12,0	1,1	1,7	14,0	0,1
Dieta	Medalhões de perca estufados simples com esparguete (1, 4, V3)	541	129	2,7	0,4	15,0	1,0	0,7	11,0	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete (1, 6, V3, 8, 11)	711	170	7,1	1,0	16,0	4,2	1,5	10,3	0,4
Salada	Alface e beterraba	81	19	0,2	0,0	2,9	2,9	3,0	1,0	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 creme e iogurte de aromas/ natural (1, 7)	388	92	1,2	0,5	17,5	8,4	0,9	2,0	0,4
5ª Feira, Dia 3 de dezembro		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	Frango estufado com arroz de feijão	645	154	3,0	1,0	18,0	0,6	1,2	13,0	0,1
Dieta	Frango estufado com arroz branco	553	132	3,3	0,5	14,0	0,6	0,4	11,0	0,2
Vegetariano	Estufado de legumes com arroz de feijão (V12)	561	134	3,0	0,0	22,0	0,9	1,2	3,0	0,1
Salada	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Pera, laranja 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 fruta (1, 7)	624	149	2,6	1,4	27,0	8,2	1,5	3,6	0,6
6ª Feira, Dia 4 de dezembro		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	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	0,8	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	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 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	0,7

Ementa elaborada 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: [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 30 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	Bife de frango grelhado com massa (1, 3)	649	155	1,3	0,3	13,5	0,6	1,8	21,8	0,2
Dieta	Bife de frango grelhado com massa (1, 3)	649	155	1,3	0,3	13,5	0,6	1,8	21,8	0,2
Vegetariano	Tofu com massa, milho e cenoura (1, 3, 6, 12, 13)	715	171	8,3	1,2	14,0	1,7	1,4	9,5	0,1
Hortícolas	Alface, pepino e milho	257	61	1,2	0,3	9,4	3,4	1,2	2,2	0,3
Sobremesa	Maçã, pera ou laranja	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 Láctea de Maçã (1, 7)	1778	422	10	4	67,2	35	3,5	14	0,3

3ª Feira, Dia 1 de dezembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa (berçário)										
Sopa (salas 1 ano)										
Prato										
Dieta										
Vegetariano	FERIADO									
Hortícolas										
Sobremesa										
Lanche (< 8 meses)										
Lanche (> 8 meses)										

4ª Feira, Dia 2 de dezembro		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)	Creme de cenoura e coentros	310	74	3,0	0,0	8,0	1,8	2,0	2,0	0,1
Prato	Medalhões de perca estufados simples com esparguete (1, 4, V3)	541	129	2,7	0,4	15,0	1,0	0,7	11,0	0,2
Dieta	Medalhões de perca estufados simples com esparguete (1, 4, V3)	541	129	2,7	0,4	15,0	1,0	0,7	11,0	0,2
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete (1, 6, V3, 8, 11)	711	170	7,1	1,0	16,0	4,2	1,5	10,3	0,4
Hortícolas	Alface e beterraba	81	19	0,2	0,0	2,9	2,9	3,0	1,0	0,0
Sobremesa	Laranja, maçã ou pera									
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 3 de dezembro		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 coelho	218	52	1,3	0,4	3,2	1,3	1,4	4,7	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 estufado com arroz de feijão	645	154	3,0	1,0	18,0	0,6	1,2	13,0	0,1
Dieta	Frango estufado com arroz branco	553	132	3,3	0,5	14,0	0,6	0,4	11,0	0,2
Vegetariano	Estufado de legumes com arroz de feijão (V12)	561	134	3,0	0,0	22,0	0,9	1,2	3,0	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, maçã ou laranja									
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 com Frutas (1, 7)	1704	403	6,1	2,2	70,7	37,4	2,0	15,3	0,5

6ª Feira, Dia 4 de dezembro		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 frango	180	43	1,2	0,3	5,5	1,3	1,4	3,5	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	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	0,8	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
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

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]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 o 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

IMO24R5