Associação de Promoção Social
Castanheira do Ribatejo

Associação de Promoção Social de Castanheira do Ribatejo
EMENTA

Creche, Pré-Escolar e CATL

2ª Feira, Dia 9 de novembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor e espinafres	218	52	1,2	0,2	8,0	2,3	2,0	2,3	0,2
Prato	Macarronete de peru e macedónia (1, 3)	695	166	4,0	1,0	15,0	0,6	1,5	16,0	0,2
Dieta	Macarronete de peru e macedónia (1, 3)	695	166	4,0	1,0	15,0	0,6	1,5	16,0	0,2
Vegetariano	Macarronete de soja e macedónia (1, 3, 6, 12)	754	180	6,0	1,0	18,0	3,5	2,3	10,0	0,1
Salada	Incorporado no prato	–	–	–	–	–	–	–	–	–
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 creme de cacau e leite meio-gordo (1, 7, 8)	579	138	3,0	1,0	23,0	5,1	1,0	5,0	0,4
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 10 de novembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	251	60	1,0	0,0	10,0	1,8	2,2	2,0	0,1
Prato	Perca grelhada com batata cozida (4)	348	83	2,0	0,0	8,0	11,0	1,4	7,0	0,1
Dieta	Perca grelhada com batata cozida (4)	348	83	2,0	0,0	8,0	11,0	1,4	7,0	0,1
Vegetariano	Favas guisadas com tomate, curgete, cenoura e batata aos cubos	355	85	2,3	0,3	10,0	1,7	3,0	4,5	0,2
Salada	Brócolos e cenoura	138	33	1,0	0,0	2,0	3,1	5,0	4,0	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 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 11 de novembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde	201	48	1,0	0,0	7,0	1,8	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	Maçã, uvas ou pera	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	2,1	0,2	0,0
Lanche	Bolinha de mistura com queijo flamengo e sumo (1, 7)	388	92	1,2	0,5	17,5	8,4	0,9	2,0	0,4
Lanche	Castanhas assadas	937	222	1,3	0,2	45,5	11,2	7,0	3,5	1,4
5ª Feira, Dia 12 de novembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa Juliana	239	57	1,0	0,0	10,0	2,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Empadão (arroz) de atum e cenoura (4)	645	154	5,0	1,0	16,0	3,2	0,7	12,0	0,1
Dieta	Pescada cozida com arroz de cenoura (4)	666	159	4,0	1,0	19,0	0,7	1,0	12,0	0,3
Vegetariano	Empadão (arroz) de lentilhas e cenoura (1, 6, 8, 11)	690	165	2,1	0,3	28,0	2,3	1,5	7,8	0,2
Salada	Alface e beterraba	81	19	0,2	0,0	2,9	2,9	3,0	1,0	0,0
Sobremesa	Laranja, maçã ou pera	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,8	1,1	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 13 de novembro		VE (Kj)	VE (Kcal)	Lípidos (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Fibra (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de lentilhas	481	115	1,0	0,0	18,0	2,0	4,1	7,0	0,1
Prato	Frango de tomatada com batata assada	632	151	4,0	1,0	14,0	1,1	1,5	15,0	0,1
Dieta	Peito de frango assado simples com batata assada	448	107	2,0	0,0	10,0	0,7	0,9	13,0	0,2
Vegetariano	Tomatada de grão com batata assada (6, 12, 13)	565	135	3,0	0,0	19,0	1,6	2,4	5,0	0,1
Salada	Alface, pepino e milho	257	61	1,2	0,3	9,4	3,4	1,2	2,2	0,3
Sobremesa	Dióspiro, maçã ou tangerina	274	65	0,0	0,0	14,8	14,8	1,5	0,6	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	0,65

Ementa elaborada pela Nutricionista da Instituição.

NOTA: Esta ementa pode ser sujeita a alterações.

A Nutricionista
Tatiana Ferreira (ASAL, 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.

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]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 inofensivos

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

IM023RS

Berçários e Salas de 1 ano

2ª Feira, Dia 9 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 peru	230	35	0,3	0,0	6,0	2,0	1,5	1,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa de couve-flor e espinafres	218	52	1,2	0,2	8,0	2,3	2,0	2,3	0,2
Prato	Macarronete de peru e macedónia (1, 3)	695	166	4,0	1,0	15,0	0,6	1,5	16,0	0,2
Dieta	Macarronete de peru e macedónia (1, 3)	695	166	4,0	1,0	15,0	0,6	1,5	16,0	0,2
Vegetariano	Macarronete de soja e macedónia (1, 3, 6, 12)	754	180	6,0	1,0	18,0	3,5	2,3	10,0	0,1
Hortícolas	Incorporado no prato	–	–	–	–	–	–	–	–	–
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 - 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
3ª Feira, Dia 10 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 frango	239	57	2,0	0,5	4,0	1,3	1,7	5,5	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de legumes	251	60	1,0	0,0	10,0	1,8	2,2	2,0	0,1
Prato	Perca grelhada com batata cozida (4)	348	83	2,0	0,0	8,0	11,0	1,4	7,0	0,1
Dieta	Perca grelhada com batata cozida (4)	348	83	2,0	0,0	8,0	11,0	1,4	7,0	0,1
Vegetariano	Favas guisadas com tomate, curgete, cenoura e batata aos cubos	355	85	2,3	0,3	10,0	1,7	3,0	4,5	0,2
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
4ª Feira, Dia 11 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 coelho	218	52	1,3	0,4	3,2	1,3	1,4	4,7	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Caldo verde	201	48	1,0	0,0	7,0	1,8	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
Hortícolas	Alface, tomate e pepino	80	19	0,0	0,0	2,0	1,9	2,8	1,0	0,0
Sobremesa	Maçã, banana ou pera	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
5ª Feira, Dia 12 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 peru	209	50	1,5	0,3	4,0	1,3	1,5	6,0	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Sopa Juliana	239	57	1,0	0,0	10,0	2,0	1,8	2,0	0,1
Prato	Pescada cozida com arroz de cenoura (4)	666	159	4,0	1,0	19,0	0,7	1,0	12,0	0,3
Dieta	Pescada cozida com arroz de cenoura (4)	666	159	4,0	1,0	19,0	0,7	1,0	12,0	0,3
Vegetariano	Empadão (arroz) de lentilhas e cenoura (1, 6, 8, 11)	690	165	2,1	0,3	28,0	2,3	1,5	7,8	0,2
Hortícolas	Alface e beterraba	81	19	0,2	0,0	2,9	2,9	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
6ª Feira, Dia 13 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 coelho	244	58	0,9	0,2	8,0	2,4	2,3	3,3	0,0
Sopa (salas 1 ano)	Creme de lentilhas	481	115	1,0	0,0	18,0	2,0	4,1	7,0	0,1
Prato	Frango de tomatada com batata assada	632	151	4,0	1,0	14,0	1,1	1,5	15,0	0,1
Dieta	Peito de frango assado simples com batata assada	448	107	2,0	0,0	10,0	0,7	0,9	13,0	0,2
Vegetariano	Tomatada de grão com batata assada (6, 12, 13)	565	135	3,0	0,0	19,0	1,6	2,4	5,0	0,1
Hortícolas	Alface, pepino e cenoura	85	20	0,3	0,1	2,4	2,3	2,5	1,2	0,1
Sobremesa	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
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: 1Cereais que contêm glúten;, 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. 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