

## Colégio Fomento

## EMENTA CRECHE

Semana de 4 a 8 de março de 2024

## Almoço

Segunda		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de cenoura e nabo	370	88	2,1	0,3	14,5	1,8	2,0	0,2
Prato	Picadinho de vaca com arroz com salada de alface e cenoura <sup>7</sup>	1274	304	13,8	5,0	27,5	0,8	16,9	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Terça		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de couve coração	372	88	2,1	0,3	14,5	1,9	2,1	0,2
Prato	Saladinha de maruca com batata e legumes <sup>4</sup>	689	162	0,1	0,0	27,6	1,7	11,5	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de abóbora	308	73	2,0	0,3	11,6	1,2	1,5	0,2
Prato	Arroz de peru com brócolos	945	224	5,6	0,9	30,4	0,8	12,2	0,7
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de curgete	371	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,2	0,2
Prato	Borrego desfiado com massinha e salada de alface e tomate <sup>1,3</sup>	1105	263	8,8	2,6	25,4	1,6	19,8	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de nabijas	375	89	2,1	0,3	14,4	1,5	2,2	0,2
Prato	Batata esmagada com peixe e espinafres <sup>4</sup>	770	182	1,1	0,1	26,9	1,8	14,7	0,7
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>7</sup>Leite. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

## Colégio Fomento

## EMENTA CRECHE

Semana de 11 a 15 de março de 2024

## Almoço

Segunda		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de abóbora	308	73	2,0	0,3	11,6	1,2	1,5	0,2
Prato	Peru estufado com arroz de legumes	1448	345	13,9	3,7	27,9	1,5	26,0	0,9
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Terça		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,6	2,0	0,2
Prato	Pescada lascada com batatinha e macedónia <sup>4</sup>	783	184	0,9	0,1	28,2	1,7	14,5	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de cenoura	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Arroz de aves com cenoura	1043	247	3,9	0,7	32,5	1,2	19,8	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de alface	314	75	2,0	0,3	11,6	1,3	1,8	0,2
Prato	Jardineira de borrego com salada <sup>6,12</sup>	1409	335	11,0	3,9	33,0	2,9	24,0	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de couve coração	372	88	2,1	0,3	14,5	1,9	2,1	0,2
Prato	Saladinha de pescada com arroz de legumes <sup>4</sup>	838	198	3,0	0,5	28,8	1,2	13,3	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

## Colégio Fomento

## EMENTA CRECHE

Semana de 18 a 22 de março de 2024

## Almoço

Segunda		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de couve-flor	382	91	2,1	0,3	14,6	1,9	2,5	0,2
Prato	Peru estufadinho com massa, cenoura e ervilhas <sup>1,3</sup>	988	234	5,1	0,9	31,4	2,1	13,4	0,7
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Terça		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de abóbora	308	73	2,0	0,3	11,6	1,2	1,5	0,2
Prato	Batatinha esmagada com pescada e macedónia <sup>4</sup>	767	181	0,9	0,1	27,6	1,7	14,3	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de alface	364	86	2,0	0,3	14,1	1,5	2,1	0,2
Prato	Borrego com massinha e salada <sup>1,3</sup>	1105	263	8,8	2,6	25,4	1,6	19,8	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de cenoura	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Frango estufadinho com arroz e puré de cenoura	1061	253	7,7	1,2	31,8	0,9	13,1	0,7
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,6	2,0	0,2
Prato	Salada de batata com bacalhau fresco <sup>4</sup>	727	171	0,3	0,1	27,6	1,7	13,2	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

## Colégio Fomento

## EMENTA CRECHE

Semana de 25 a 29 de março de 2024

## Almoço

Segunda		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de espinafres	372	88	2,1	0,3	14,2	1,6	2,2	0,3
Prato	Massinha de frango e salada <sup>1,3</sup>	923	219	5,3	0,9	28,0	1,3	14,1	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Terça		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de alho-francês	372	88	2,1	0,3	14,4	1,5	2,1	0,2
Prato	Salada de pescada com batata e legumes <sup>4</sup>	917	217	4,1	0,6	27,8	2,4	15,9	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,5	2,1	0,2
Prato	Peru corado com massinha e legumes <sup>1</sup>	1260	299	8,0	2,3	29,2	2,7	26,3	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de abóbora	375	89	2,0	0,3	15,0	1,7	2,1	0,2
Prato	Picadinho de vitela com arroz	1096	261	10,8	2,9	30,1	0,4	10,6	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal