

Fomento
Creche
Semana de 01 a 05 julho de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Canja de galinha ^{7,12}	177	42	1,7	0,3	5,4	0,6	0,8	0,2
Prato	Massinhas com almondegas e salada de alface ^{1,3,6,12}	863	206	8,0	2,9	23,3	1,5	9,5	0,8
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Arroz de peixe (Bacalhau fresco) ^{1,3,4}	892	367	8,6	1,5	33,5	0,4	8,8	1,0
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta									
Sopa	Creme de espinafres ^{7,12}	171	41	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Prato	Esparguete com frango e cenoura	273	64	0,7	0,2	7,8	0,6	6,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	139	33	1,8	0,3	3,2	0,6	0,7	0,2
Prato	Arroz de aves	875	209	6,6	1,5	23,3	0,7	13,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Lombardo	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Pescada cozida com batata e legumes	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Fomento

Creche

Semana de 8 a 12 julho de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes ^{7,12}	138	33	1,7	0,3	3,4	0,8	0,6	0,2
Prato	Hambúrguer de bovino no forno com esparguete ^{1,3,6,12}	810	193	8,4	2,1	16,2	1,1	12,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Feijão verde	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Bacalhau fresco com arroz e brócolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Espinafres ^{7,12}	171	41	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Prato	Massinhas com borrego desfiado e cenoura cozida	458	109	3,4	0,8	10,7	0,9	8,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de repolho ^{7,12}	143	34	1,9	0,3	3,5	0,8	0,5	0,2
Prato	Arroz de frango com feijão verde	662	157	2,8	0,5	19,1	1,0	13,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{7,12}	169	40	1,5	0,3	4,9	1,2	1,1	0,2
Prato	Salada de salmão com fusill ^{1,4}	829	198	9,0	2,3	18,1	3,3	10,8	1,4
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Fomento
Creche
Semana de 15 a 19 de julho de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres ^{7,12}	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Empadão (arroz)de carne de bovino picada ^{3,7,12}	393	94	4,1	1,3	8,8	0,2	4,9	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de penca ^{7,12}	144	35	1,9	0,3	3,5	0,8	0,6	0,2
Prato	Salada de pescada ^{1,4}	353	83	0,4	0,1	12,5	0,9	6,8	0,2
Sobremesa	Gelatina ^{1,3,6,7,8,12}	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura ^{7,12}	142	34	1,8	0,3	3,3	0,7	0,6	0,2
Prato	Peru estufada com massinha e cenoura	962	168	4,9	0,8	15,6	0,4	15,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Couve-lombarda ^{7,12}	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Franguinho assado com arroz e legumes	429	102	2,6	0,7	11,8	1,2	7,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Massada de peixe (maruca) ⁴	832	198	5,1	0,7	25,3	0,2	12,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

A sua refeição contém 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 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Fomento
Creche
Semana de 22 a 26 de julho de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Cenoura e nabo	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Picadinho de carne de vitela com arroz	964	230	11,1	2,9	23,0	1,7	8,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Feijão catarino com lombardo	167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Saladinha de peixe com legumes	984	235	10,2	1,4	26,1	0,9	8,9	0,8
Sobremesa	Gelatina	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora	139	33	1,8	0,3	3,2	0,6	0,7	0,2
Prato	Massinhas com frango estufado e legumes	856	203	2,6	0,6	26,5	0,9	17,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora ^{7,12}	142	34	1,8	0,3	3,7	0,8	0,5	0,2
Prato	Peru assado com arroz ^{5,6}	674	430	14,6	2,8	15,4	0,1	8,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Nabiças ^{7,12}	137	33	1,7	0,3	3,4	0,9	0,6	0,2
Prato	Lascas de fogaño com arroz de tomate ⁴	963	229	8,6	1,6	18,8	1,6	17,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

A sua refeição contém 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 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

Fomento
Creche
Semana de 29 a 31 de julho de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Macedónia	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Esparguete a bolonhesa	964	230	11,1	2,9	23,0	1,7	8,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Feijão verde	167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Arroz do mar(pescada)	984	235	10,2	1,4	26,1	0,9	8,9	0,8
Sobremesa	Gelatina	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura	139	33	1,8	0,3	3,2	0,6	0,7	0,2
Prato	Frango estufado com massinhas e legumes	856	203	2,6	0,6	26,5	0,9	17,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

A sua refeição contém 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 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido 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 de 100 g ou 100 ml, 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. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

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