

Fomento

Creche

Semana de 3 a 7 de junho de 2024

Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de cenoura e nabo ^{7,12} | 141 | 34 | 1,8 | 0,3 | 3,5 | 0,9 | 0,5 | 0,2 |
| Prato | Picadinho de vitela com arroz ^{1,3,6,7} | 931 | 222 | 9,3 | 3,9 | 25,7 | 1,9 | 8,3 | 1,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve coração ^{7,12} | 167 | 40 | 1,6 | 0,3 | 5,2 | 1,1 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Massinha de bacalhau com legumes ^{3,4} | 412 | 98 | 3,4 | 0,6 | 10,6 | 1,0 | 5,7 | 0,3 |
| 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 abóbora ^{7,12} | 172 | 41 | 1,7 | 0,3 | 5,3 | 0,9 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Arroz de frango ^{1,3} | 841 | 200 | 6,7 | 1,7 | 19,8 | 1,1 | 14,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de ervilhas ^{7,12} | 186 | 44 | 1,6 | 0,3 | 5,4 | 1,0 | 1,2 | 0,2 |
| Prato | Peru desfiado com massinha, alface e tomate | 857 | 204 | 5,2 | 0,8 | 26,9 | 0,7 | 11,7 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de nabiças ^{7,12} | 168 | 40 | 1,6 | 0,3 | 4,9 | 0,9 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Pescada lascada com batata e legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14} | 933 | 222 | 5,8 | 0,8 | 32,1 | 0,6 | 9,6 | 0,8 |
| 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, 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 10 a 14 de junho de 2024
Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura ^{7,12} | 172 | 41 | 1,7 | 0,3 | 5,3 | 0,9 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Esparguete á bolonhesa ^{1,3} | 771 | 185 | 11,4 | 3,2 | 10,6 | 0,3 | 9,9 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão-verde ^{7,12} | 170 | 41 | 1,6 | 0,3 | 5,1 | 1,1 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Maruca com batatinha e macedónia ^{3,4} | 984 | 236 | 15,0 | 2,4 | 13,1 | 0,3 | 11,1 | 0,6 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 442 | 104 | 0,0 | 0,0 | 23,4 | 23,3 | 2,5 | 0,9 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja de galinha ^{7,12} | 168 | 40 | 1,7 | 0,3 | 5,0 | 0,6 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Arroz de aves com salada de alface e cenoura | 755 | 179 | 2,8 | 0,5 | 22,4 | 0,4 | 15,6 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de alface ^{7,12} | 167 | 40 | 1,6 | 0,3 | 4,8 | 0,8 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Massinhas com frango desfiado ^{1,3} | 845 | 201 | 6,1 | 1,5 | 21,1 | 1,4 | 13,6 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve coração ^{7,12} | 143 | 34 | 1,9 | 0,3 | 3,5 | 0,8 | 0,5 | 0,2 |
| Prato | Arroz de pescada com macedonia ^{1,3,4,7} | 870 | 207 | 2,5 | 0,5 | 36,4 | 1,3 | 9,4 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijá, 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 17 a 21 de junho de 2024

Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Couve-flor ^{7,12} | 169 | 40 | 1,5 | 0,3 | 4,9 | 1,2 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Empadão (arroz) com vitela cenoura ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14} | 907 | 622 | 17,6 | 4,3 | 31,4 | 1,1 | 6,9 | 0,9 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora ^{7,12} | 172 | 41 | 1,7 | 0,3 | 5,3 | 0,9 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Salada de salmão com fúsil e macedonia ^{4,8} | 566 | 134 | 2,9 | 0,5 | 19,2 | 1,4 | 7,0 | 0,4 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 442 | 104 | 0,0 | 0,0 | 23,4 | 23,3 | 2,5 | 0,9 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alface ^{7,12} | 141 | 34 | 1,9 | 0,3 | 3,3 | 0,6 | 0,6 | 0,2 |
| Prato | Borrego com arroz e legumes ^{1,6,7,9,10} | 919 | 612 | 20,3 | 4,6 | 21,7 | 0,3 | 10,9 | 0,9 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura ^{7,12} | 168 | 40 | 1,7 | 0,3 | 5,0 | 0,6 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Salada de frango com espirais e brócolos ^{1,3} | 737 | 175 | 5,3 | 1,0 | 16,7 | 1,2 | 14,6 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão-verde ^{7,12} | 170 | 41 | 1,6 | 0,3 | 5,1 | 1,1 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Arroz de cenoura com lombinhos de peixe ^{1,2,3,4,7,14} | 929 | 214 | 6,6 | 1,5 | 32,3 | 1,0 | 7,2 | 0,7 |
| 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, 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 24 a 28 de junho de 2024

Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de espinafres ^{7,12} | 167 | 40 | 1,7 | 0,3 | 4,7 | 0,9 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Esparguete á bolonhesa ^{1,3,6,12} | 947 | 226 | 11,4 | 2,9 | 21,4 | 1,6 | 8,9 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alho-francês ^{7,12} | 167 | 40 | 1,6 | 0,3 | 4,9 | 0,9 | 0,8 | 0,2 |
| Prato | Arroz de pescada com cenoura e ervilhas ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14} | 984 | 235 | 10,2 | 1,4 | 26,1 | 0,9 | 8,9 | 0,8 |
| 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 legumes ^{7,12} | 139 | 33 | 1,8 | 0,3 | 3,2 | 0,6 | 0,7 | 0,2 |
| Prato | Frango estufado com cotovelinhos e legumes ^{1,3,6,7,8,11,12,13} | 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 | Creme de abóbora ^{7,12} | 142 | 34 | 1,8 | 0,3 | 3,7 | 0,8 | 0,5 | 0,2 |
| Prato | Arroz de peru com legumes ^{1,3,6,7,8,11,12,13} | 855 | 204 | 9,9 | 2,4 | 18,7 | 0,5 | 9,7 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Juliana ^{7,12} | 137 | 33 | 1,7 | 0,3 | 3,4 | 0,9 | 0,6 | 0,2 |
| Prato | Salada de fúsil com maruca e ovo ralado ^{3,4} | 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

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