

Fomento Infantil Semana de 1 a 5 de abril 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	Hambúrguer aves 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	Salada de maruca com batata e 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 cozida com batata, ovo e feijão verde ^{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 Infantil Semana de 8 a 12 de abril 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	Pescada lascada 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 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

**Fomento
Infantil
Semana de 15 a 19 de abril 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 batata e macedonia ^{1,4,8}	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	Carne porco assada com arroz ^{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 Infantil Semana de 22 a 26 de abril 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	Peru 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	Sopa de abóbora ^{7,12}	142	34	1,8	0,3	3,7	0,8	0,5	0,2
Prato	Carne de porco á portuguesa com legumes	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 fusilli com atum e ovo ^{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

Fomento Infantil Semana de 29 abril a 3 maio 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 picadinho de peru 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	Sopa de brócolos ^{7,12}	171	41	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Prato	Arroz á valenciana ^{4,7,12}	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, 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