

## Colégio Fomento

## EMENTA CRECHE

Semana de 5 a 9 de fevereiro 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	Arroz de pescada com cenoura e ervilhas <sup>4</sup>	921	218	4,1	0,6	29,7	1,1	14,3	0,4
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 estufado com cotovelinhos e legumes <sup>1,3</sup>	927	220	5,0	0,8	28,5	0,5	13,9	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	Sopa de abóbora	375	89	2,0	0,3	15,0	1,7	2,1	0,2
Prato	Picadinho de vitela com arroz <sup>7</sup>	1260	301	13,8	5,0	27,1	0,3	16,6	0,4
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	Juliana	390	93	2,1	0,3	15,0	1,9	2,4	0,2
Prato	Maruca com batata, cenoura e ovo ralado <sup>3,4</sup>	1020	242	5,5	1,0	30,9	2,6	15,7	0,9
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 12 a 16 de fevereiro de 2024

## Almoço

Segunda		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de macedónia	377	89	2,1	0,3	14,7	1,5	2,1	0,2
Prato	Esparguete com picadinho de bovino <sup>1,3</sup>	1031	246	9,3	2,7	28,0	1,2	11,9	0,3
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		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
Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de brócolos	322	76	2,1	0,3	11,7	1,5	1,9	0,2
Prato	Salada de batata com pescada lascada <sup>4</sup>	909	214	1,2	0,2	30,7	1,9	18,9	0,4
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 legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,5	2,1	0,2
Prato	Arroz de peru com feijão-verde	793	188	3,6	0,6	25,5	1,7	12,6	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	Creme de cenoura	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Salada de peixe com brocolos <sup>4</sup>	936	221	1,4	0,2	31,0	2,1	19,6	0,7
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,1	9,0	9,0	0,6	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 19 a 23 de fevereiro de 2024

## Almoço

Segunda		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	Esparguete com frango e salada <sup>1,3</sup>	923	219	5,3	0,8	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 macedónia	377	89	2,1	0,3	14,7	1,5	2,1	0,2
Prato	Bacalhau fresco cozido com batata e brócolos <sup>4</sup>	729	172	0,4	0,1	27,0	1,9	13,6	0,7
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 curgete	379	90	2,1	0,3	14,6	1,3	2,3	0,2
Prato	Arroz de frango estufadinho com cenoura	821	195	3,6	0,6	28,6	1,0	11,2	0,3
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 repolho	372	88	2,1	0,3	14,5	1,9	2,1	0,2
Prato	Jardineira de peru com feijão-verde	1014	240	3,5	0,6	34,6	3,6	15,3	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	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,5	2,1	0,2
Prato	Pescada lascada com massinha e repolho com massinhas <sup>1,4</sup>	868	205	2,6	0,4	28,9	2,5	15,6	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,1	9,0	9,0	0,6	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 26 de fevereiro a 1 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 curgete	379	90	2,1	0,3	14,6	1,3	2,3	0,2
Prato	Novilho picadinho com arroz e repolho	1114	266	10,8	2,9	30,6	0,9	10,8	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	Sopa de penca	374	89	2,1	0,3	14,5	1,9	2,2	0,2
Prato	Salada de batata com pescada lascada <sup>4</sup>	909	214	1,2	0,2	30,7	1,9	18,9	0,4
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 alface	314	75	2,0	0,3	11,6	1,3	1,8	0,2
Prato	Frango refogado ao natural com massinhas e cenoura <sup>1</sup>	1029	244	5,3	0,9	32,6	3,0	15,5	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	Creme de cenoura	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Borrego estufado com arroz e brócolos	1175	280	9,4	2,6	28,7	0,8	19,3	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 alho-francês	372	88	2,1	0,3	14,4	1,5	2,1	0,2
Prato	Salada de peixe (pescada) com batata <sup>4</sup>	742	175	0,8	0,1	26,7	1,7	14,0	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>1</sup>Cereais que contêm glúten, <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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <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

FIT GE v1.1.72 14/12/2023 12:20