

Fomento
Creche
Semana de 6 a 10 de maio 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	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Picadinho de vitela com esparguete e salada ^{1,3}	815	193	4,7	0,7	24,7	1,1	12,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Feijão verde	207	49	1,1	0,2	8,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Bacalhau fresco (badejo) cozido com arroz e brócolos ⁴	620	147	2,4	0,4	20,2	0,5	10,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Espinafres	195	46	1,1	0,2	7,5	0,7	1,2	0,1
Prato	Franguinho estufado com batata e cenoura	743	176	3,3	0,5	25,9	0,9	10,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora	205	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,1	0,1
Prato	Arroz de peru com feijão-verde	379	90	1,3	0,2	12,9	1,3	5,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de couve-flor	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Salada de salmão com massinha e brócolos ⁴	696	165	2,6	0,4	23,8	0,5	11,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	11,3	11,3	0,7	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes. 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 13 a 17 de maio de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Espinafres	195	46	1,1	0,2	7,5	0,7	1,2	0,1
Prato	Novilho picadinho com arroz e repolho ^{1,3}	936	223	9,1	2,5	24,2	1,5	10,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de penca	206	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,2	0,1
Prato	Salada de batata com pescada lascada ⁴	363	85	0,5	0,1	12,2	0,7	7,5	0,2
Sobremesa	Fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura	192	45	1,2	0,2	7,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Frango refogado ao natural com massinha e cenoura ^{1,3}	750	178	4,2	0,7	23,0	1,5	11,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de lombardo	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Borrego estufado com arroz e brócolos	701	167	5,6	1,5	17,1	0,5	11,5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Massada de peixe (pescada) ⁴	372	88	0,4	0,1	13,4	0,8	7,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	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. 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 20 a 24 de maio 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	204	48	1,1	0,2	8,0	1,0	1,1	0,1
Prato	Picadinho de vitela com arroz, alface e cenoura ^{1,3}	806	191	4,4	0,7	24,0	0,4	12,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve coração	205	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,1	0,1
Prato	Saladinha de maruca com batata e legumes ⁴	345	81	0,0	0,0	13,8	0,8	5,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Massinha com frango e brócolos	870	207	5,2	0,8	28,6	0,6	10,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de curgete	201	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Peru desfiado com arroz e salada de alface e tomate ^{1,3}	740	176	5,9	1,7	17,0	1,1	13,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabiças	204	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,2	0,1
Prato	Batata esmagada com pescada e legumes ⁴	343	81	0,5	0,1	12,0	0,8	6,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	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. 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 27 a 31 de maio de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme macedónia	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Esparguete a bolonhesa e legumes	918	219	8,9	2,4	25,3	0,8	8,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde	208	49	1,2	0,2	8,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Arroz de pescada e macedónia ⁴	348	82	0,4	0,1	12,6	0,7	6,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Massinha com vitela estufada e cenoura	724	172	2,7	0,5	22,5	0,8	13,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alface	192	45	1,2	0,2	7,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Arroz com frango desfiado e salada ^{1,3}	741	176	5,9	1,7	17,1	1,1	13,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora	205	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,1	0,1
Prato	Saladinha de pescada com batata e legumes ⁴	640	152	2,3	0,3	22,0	0,9	10,1	0,4
Sobremesa	Fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	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. 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. 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