



COLÉGIO PORTUGUÊS

CRECHE

Semana de 13 a 17 de janeiro de 2020

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Perna de frango estufada à primaveril (cenoura e ervilhas) com esparguete ^{1,3}	722	172	5,7	0,9	16,9	1,2	12,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte sólido e pão simples ^{1,3,7}	466	110	1,6	0,9	18,3	8,0	4,5	0,3
Terça									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Arroz de peixe e salada de alface e tomate ⁴	595	141	3,0	0,4	17,8	0,4	9,9	0,5
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	374	88	0,0	0,0	19,8	19,7	2,1	0,7
Lanche	Papa láctea ou leite e pão simples ^{1,3,7}	417	99	2,1	0,8	15,8	6,8	4,0	0,2
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Massa com carnes e legumes ^{1,3}	910	217	9,7	3,0	18,7	1,3	12,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	logurte sólido e bolacha maria ou pão simples ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	663	157	2,8	1,5	26,9	8,6	5,1	0,4
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Lombinhos de pescada com batata cozida e brócolos ^{2,4}	363	86	1,4	0,2	9,5	0,2	8,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ou leite simples e pão simples ^{1,3,7}	417	99	2,1	0,8	15,8	6,8	4,0	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Ovos mexidos com arroz de legumes ^{1,3,5,6}	761	182	7,5	1,8	18,7	0,8	8,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	logurte sólido e pão simples ^{1,3,7}	466	110	1,6	0,9	18,3	8,0	4,5	0,3

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



COLÉGIO PORTUGUÊS

CRECHE

Semana de 20 a 24 de janeiro de 2020

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Massinha de peixe e salada de alface e pepino ^{1,3,4}	653	155	4,1	0,6	17,7	0,9	11,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e pão simples ^{1,3,7}	466	110	1,6	0,9	18,3	8,0	4,5	0,3
Terça									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura	758	180	5,4	0,9	19,4	0,5	13,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Papa láctea ou leite e pão simples ^{1,3,7}	417	99	2,1	0,8	15,8	6,8	4,0	0,2
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno com batatinha e esparregado de espinafres ^{1,4,7}	666	159	9,9	1,8	10,6	1,2	6,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e bolacha maria e pão simples ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	663	157	2,8	1,5	26,9	8,6	5,1	0,4
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Costeletas de porco grelhadas com massa espiral e legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor) ^{1,3}	898	214	10,0	2,9	18,5	1,4	11,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Papa láctea ou leite e pão simples ^{1,3,7}	417	99	2,1	0,8	15,8	6,8	4,0	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Arroz de peixe e legumes cozidos (repolho e cenoura) ⁴	599	142	3,0	0,4	17,7	0,8	10,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e pão simples ^{1,3,7}	466	110	1,6	0,9	18,3	8,0	4,5	0,3

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



COLÉGIO PORTUGUÊS

CRECHE

Semana de 27 a 31 de janeiro de 2020

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Carne estufada com esparguete salteado, cenoura e feijão-verde cozido ^{1,3}	938	224	11,6	3,4	17,2	1,1	12,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e pão simples ^{1,3,7}	466	110	1,6	0,9	18,3	8,0	4,5	0,3
Terça									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Pescada cozida com ovo e batata ^{3,4}	401	95	1,5	0,3	13,1	0,8	6,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ou leite e pão simples ^{1,3,7}	417	99	2,1	0,8	15,8	6,8	4,0	0,2
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Arroz de carne ao natural e salada de alface	751	179	7,4	2,1	17,9	1,0	9,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte sólido e bolacha maria pão branco ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	663	157	2,8	1,5	26,9	8,6	5,1	0,4
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Filete de peixe no forno com arroz de legumes (repolho e cenoura) ⁴	648	154	4,4	0,6	17,6	0,7	10,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Papa láctea ou leite e pão simples ^{1,3,7}	417	99	2,1	0,8	15,8	6,8	4,0	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Perna de frango no forno com espirais tricolor e salada de alface e pepino ^{1,3}	783	186	5,4	1,0	18,6	0,7	15,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	logurte sólido e pão simples ^{1,3,7}	466	110	1,6	0,9	18,3	8,0	4,5	0,3

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



COLÉGIO PORTUGUÊS

CRECHE

Semana de 3 a 7 de fevereiro de 2020

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Salmão desfiado com esparguete e legumes cozidos ^{1,3,4}	1046	250	14,2	2,7	17,8	1,2	12,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e pão simples ^{1,3,7}	466	110	1,6	0,9	18,3	8,0	4,5	0,3
Terça									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Lombo de porco assado com batata cozida e salada de alface, cenoura e couve roxa	442	105	2,6	0,6	12,0	1,0	7,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Papa láctea ou leite e pão simples ^{1,3,7}	417	99	2,1	0,8	15,8	6,8	4,0	0,2
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Arroz de peixe e salada de alface e tomate ⁴	622	148	3,2	0,5	18,3	0,5	11,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	374	88	0,0	0,0	19,8	19,7	2,1	0,7
Lanche	logurte sólido e bolacha maria e pão simples ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	663	157	2,8	1,5	26,9	8,6	5,1	0,4
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Massinha de frango ao natural e salada de alface, beterraba e milho ^{1,3}	663	157	4,8	0,8	15,1	1,2	12,5	0,2
Sobremesa	Maçã assada com canela (sem adição de açúcar) ou fruta da época	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ou leite e pão simples ^{1,3,7}	417	99	2,1	0,8	15,8	6,8	4,0	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Pescada grelhada com batata cozida e salada de alface e tomate ⁴	356	84	0,4	0,1	12,3	0,9	7,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e pão-de-leite ^{1,3,6,7,8,12}	460	110	1,8	0,9	17,5	9,1	4,6	0,3

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



COLÉGIO PORTUGUÊS

CRECHE

Semana de 10 a 14 de fevereiro de 2020

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa e salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,3}	901	215	9,6	3,0	19,3	1,1	12,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	logurte sólido e pão simples ^{1,3,7}	466	110	1,6	0,9	18,3	8,0	4,5	0,3
Terça									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Pescada cozida com batata cozida e brócolos ⁴	350	83	0,5	0,1	11,9	0,8	7,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Papa láctea ou leite e pão simples ^{1,3,7}	417	99	2,1	0,8	15,8	6,8	4,0	0,2
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz à primavera e salada mista	620	147	5,0	0,8	13,0	0,8	12,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e bolacha maria ou pão simples ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	663	157	2,8	1,5	26,9	8,6	5,1	0,4
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Espirais com peixe, alho-francês, cenoura e milho ^{1,3,4}	682	162	2,5	0,4	19,8	0,1	14,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Papa láctea ou leite e pão simples ^{1,3,7}	417	99	2,1	0,8	15,8	6,8	4,0	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Bifinhos de peru grelhado com batata cozida e salada de alface e cenoura	385	91	0,4	0,1	12,5	0,9	8,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite simples e pão simples ^{1,3,7}	379	89	1,7	0,8	14,2	3,9	4,2	0,3

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



COLÉGIO PORTUGUÊS

CRECHE

Semana de 17 a 21 de fevereiro de 2020

Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Filete de fogaño assado com salada russa ^{3,4}	394	94	3,3	0,5	7,8	1,0	7,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	logurte sólido e pão simples ^{1,3,7}	466	110	1,6	0,9	18,3	8,0	4,5	0,3
Terça									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Arroz de aves e salada de alface, cebola, cenoura e milho	688	163	3,2	0,5	19,3	0,5	13,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ou leite e pão simples ^{1,3,7}	417	99	2,1	0,8	15,8	6,8	4,0	0,2
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Pescada cozida com batata, brócolos e cenoura cozidos ⁴	342	81	0,5	0,1	11,7	1,0	6,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e bolacha maria ou pão simples ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	663	157	2,8	1,5	26,9	8,6	5,1	0,4
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Massa com carne e salada mista ^{1,3}	822	196	9,4	3,1	15,2	1,4	11,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Papa láctea ou leite e pão simples ^{1,3,7}	417	99	2,1	0,8	15,8	6,8	4,0	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Bacalhau fresco assado desfiado com arroz branco e salada de tomate e cebola ⁴	646	154	4,1	0,6	18,6	0,7	9,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	logurte sólido e pão simples ^{1,3,7}	466	110	1,6	0,9	18,3	8,0	4,5	0,3

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



COLÉGIO PORTUGUÊS

CRECHE

Semana de 24 a 28 de fevereiro de 2020

Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Peito de frango grelhado com arroz alegre	607	144	2,6	0,4	14,3	0,5	14,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite e pão simples ^{1,3,7}	379	89	1,7	0,8	14,2	3,9	4,2	0,3
Terça									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Pescada cozida com batata, grão e ovo ^{3,4,12}	500	119	3,4	0,5	14,6	1,0	6,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e pão simples ^{1,3,7}	466	110	1,6	0,9	18,3	8,0	4,5	0,3
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Perna de peru estufada com massa espiral ^{1,3}	798	190	9,0	2,2	13,9	0,9	13,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite e pão simples ^{1,3,7}	379	89	1,7	0,8	14,2	3,9	4,2	0,3
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Peixe grelhado com batata cozida e salada de tomate ⁴	343	81	0,4	0,1	11,9	1,1	6,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão simples ^{1,3,7,8}	583	137	1,6	0,8	25,8	4,4	4,5	0,6
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Arroz de frango, brócolos e cenoura cozidos	596	141	3,3	0,6	16,7	0,9	10,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	logurte sólido e pão simples ^{1,3,7}	466	110	1,6	0,9	18,3	8,0	4,5	0,3

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



COLÉGIO PORTUGUÊS

CRECHE

Semana de 2 a 6 de março de 2020

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Arroz de peixe e salada de alface e tomate ⁴	622	148	3,2	0,5	18,3	0,5	11,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ou leite e pão simples ^{1,3,7}	417	99	2,1	0,8	15,8	6,8	4,0	0,2
Terça									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Massa de frango ^{1,3}	697	166	5,0	0,9	15,9	1,2	13,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	logurte sólido e pão simples ^{1,3,7}	466	110	1,6	0,9	18,3	8,0	4,5	0,3
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno com batata cozida, e legumes ⁴	593	142	7,6	1,4	11,5	1,0	6,2	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ou leite e pão simples ^{1,3,7}	417	99	2,1	0,8	15,8	6,8	4,0	0,2
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Bife de peru grelhado com massa farfalle e salada de alface, beterraba e milho ¹	724	171	2,3	0,5	19,9	1,2	17,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão simples ^{1,3,7}	379	89	1,7	0,8	14,2	3,9	4,2	0,3
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com pescada ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Arinca assada com arroz de cenoura e salada de alface e tomate ⁴	660	157	4,3	0,6	19,4	0,7	9,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte sólido e pão simples ^{1,3,7}	466	110	1,6	0,9	18,3	8,0	4,5	0,3

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁷Leite. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



COLÉGIO PORTUGUÊS

CRECHE

Semana de 9 a 13 de março de 2020

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Perna de frango estufada à primaveril (cenoura e ervilhas) com esparguete ^{1,3}	722	172	5,7	0,9	16,9	1,2	12,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte sólido e pão simples ^{1,3,7}	466	110	1,6	0,9	18,3	8,0	4,5	0,3
Terça									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Arroz de peixe e salada de alface e tomate ⁴	622	148	3,2	0,5	18,3	0,5	11,1	0,3
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época ^{1,3,6,7,8,12}	374	88	0,0	0,0	19,8	19,7	2,1	0,7
Lanche	Papa láctea ou leite e pão simples ^{1,3,7}	417	99	2,1	0,8	15,8	6,8	4,0	0,2
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Massa com carnes e legumes ^{1,3}	910	217	9,7	3,0	18,7	1,3	12,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	logurte sólido e bolacha maria ou pão simples ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	663	157	2,8	1,5	26,9	8,6	5,1	0,4
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Lombinhos de pescada estufados com batata cozida e brócolos ^{2,4}	377	89	1,6	0,2	11,6	0,8	6,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ou leite simples e pão simples ^{1,3,7}	417	99	2,1	0,8	15,8	6,8	4,0	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Ovos mexidos com fiambre com arroz de legumes ^{1,3,5,6}	778	186	8,2	1,8	18,4	0,8	8,6	0,6
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	logurte sólido e pão simples ^{1,3,7}	466	110	1,6	0,9	18,3	8,0	4,5	0,3

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



COLÉGIO PORTUGUÊS

CRECHE

Semana de 16 a 20 de março de 2020

Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Massinha de peixe e salada de alface e pepino ^{1,3,4}	653	155	4,1	0,6	17,7	0,9	11,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e pão simples ^{1,3,7}	466	110	1,6	0,9	18,3	8,0	4,5	0,3
Terça									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura	758	180	5,4	0,9	19,4	0,5	13,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Papa láctea ou leite e pão simples ^{1,3,7}	417	99	2,1	0,8	15,8	6,8	4,0	0,2
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno com batatinha e esparregado de espinafres ^{1,4,7}	666	159	9,9	1,8	10,6	1,2	6,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e bolacha maria e pão simples ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	663	157	2,8	1,5	26,9	8,6	5,1	0,4
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Bifinhos de peru grelhados com massa espiral e legumes cozidos (brócolos, cenoura e couve-flor) ^{1,3}	627	148	2,0	0,4	17,1	1,3	14,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Papa láctea ou leite e pão simples ^{1,3,7}	417	99	2,1	0,8	15,8	6,8	4,0	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Arroz de peixe e legumes cozidos (repolho e cenoura) ⁴	599	142	3,0	0,4	17,7	0,8	10,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e pão simples ^{1,3,7}	466	110	1,6	0,9	18,3	8,0	4,5	0,3

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



COLÉGIO PORTUGUÊS

CRECHE

Semana de 23 a 27 de março de 2020

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Carne estufada com esparguete salteado, cenoura e feijão-verde cozido ^{1,3}	938	224	11,6	3,4	17,2	1,1	12,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e pão simples ^{1,3,7}	466	110	1,6	0,9	18,3	8,0	4,5	0,3
Terça									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Pescada cozida com ovo e batata ^{3,4}	401	95	1,5	0,3	13,1	0,8	6,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ou leite e pão simples ^{1,3,7}	417	99	2,1	0,8	15,8	6,8	4,0	0,2
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Arroz de carne ao natural e salada de alface	751	179	7,4	2,1	17,9	1,0	9,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte sólido e bolacha maria pão branco ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	663	157	2,8	1,5	26,9	8,6	5,1	0,4
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Filete de peixe no forno com arroz de legumes (repolho e cenoura) ⁴	648	154	4,4	0,6	17,6	0,7	10,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Papa láctea ou leite e pão simples ^{1,3,7}	417	99	2,1	0,8	15,8	6,8	4,0	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Perna de frango no forno com espirais tricolor e salada de alface e pepino ^{1,3}	783	186	5,4	1,0	18,6	0,7	15,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	logurte sólido e pão simples ^{1,3,7}	466	110	1,6	0,9	18,3	8,0	4,5	0,3

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



COLÉGIO PORTUGUÊS

CRECHE

Semana de 30 de março a 3 de abril de 2020

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Salmão desfiado com esparguete e legumes cozidos ^{1,3,4}	1046	250	14,2	2,7	17,8	1,2	12,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e pão simples ^{1,3,7}	466	110	1,6	0,9	18,3	8,0	4,5	0,3
Terça									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Lombo de porco assado com batata cozida e salada de alface, cenoura e couve roxa	442	105	2,6	0,6	12,0	1,0	7,8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Papa láctea ou leite e pão simples ^{1,3,7}	417	99	2,1	0,8	15,8	6,8	4,0	0,2
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Arroz de peixe e salada de alface e tomate ⁴	622	148	3,2	0,5	18,3	0,5	11,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	374	88	0,0	0,0	19,8	19,7	2,1	0,7
Lanche	logurte sólido e bolacha maria e pão simples ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	663	157	2,8	1,5	26,9	8,6	5,1	0,4
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Massinha de frango ao natural e salada de alface, beterraba e milho ^{1,3}	663	157	4,8	0,8	15,1	1,2	12,5	0,2
Sobremesa	Maçã assada com canela (sem adição de açúcar) ou fruta da época	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ou leite e pão simples ^{1,3,7}	417	99	2,1	0,8	15,8	6,8	4,0	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Pescada grelhada com batata cozida e salada de alface e tomate ⁴	356	84	0,4	0,1	12,3	0,9	7,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e pão-de-leite ^{1,3,6,7,8,12}	460	110	1,8	0,9	17,5	9,1	4,6	0,3

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



COLÉGIO PORTUGUÊS

CRECHE

Semana de 6 a 10 de abril de 2020

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa e salada de alface, beterraba e cenoura ^{1,3}	901	215	9,6	3,0	19,3	1,1	12,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	logurte sólido e pão simples ^{1,3,7}	466	110	1,6	0,9	18,3	8,0	4,5	0,3
Terça									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Pescada cozida com batata cozida e brócolos ⁴	350	83	0,5	0,1	11,9	0,8	7,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Papa láctea ou leite e pão simples ^{1,3,7}	417	99	2,1	0,8	15,8	6,8	4,0	0,2
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz à primavera e salada mista	620	147	5,0	0,8	13,0	0,8	12,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e bolacha maria ou pão simples ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	663	157	2,8	1,5	26,9	8,6	5,1	0,4
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,8	2,8	0,1
Prato	Espirais com peixe, alho-francês, cenoura e milho ^{1,3,4}	682	162	2,5	0,4	19,8	0,1	14,3	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Papa láctea ou leite e pão simples ^{1,3,7}	417	99	2,1	0,8	15,8	6,8	4,0	0,2
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,9	2,2	0,1
Prato	Bifinhos de peru grelhado com batata cozida e salada de alface e cenoura	385	91	0,4	0,1	12,5	0,9	8,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite simples e pão simples ^{1,3,7}	379	89	1,7	0,8	14,2	3,9	4,2	0,3

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas