



Colégio Português  
CRECHE  
Semana de 6 a 10 de junho de 2022  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Massinha de peixe e salada de alface e pepino <sup>1,3,4</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz branco e salada de alface, beterraba e cenoura	785	186	4,9	0,8	22,0	0,4	13,2	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte ou leite e pão simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	425	101	2,2	0,8	16,0	7,2	4,1	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno com batatinha e esparregado de espinafres <sup>1,4,7</sup>	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 <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	679	162	3,0	1,5	27,3	9,5	5,2	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Costeletas de porco grelhadas com massa espiral e legumes cozidos (Brócolos, cenoura e couve-flor) <sup>1,3</sup>	900	215	10,3	3,0	17,4	1,3	12,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	iogurte ou leite e pão simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	425	101	2,2	0,8	16,0	7,2	4,1	0,2
<b>Sexta</b>									
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
Lanche		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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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



Colégio Português  
CRECHE  
Semana de 13 a 17 de junho de 2022  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Carne estufada com esparguete salteado, cenoura e feijão-verde cozido <sup>1,3</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Pescada cozida com ovo e batata <sup>3,4</sup>	399	94	1,3	0,3	13,6	0,9	6,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte ou leite e pão simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	425	101	2,2	0,8	16,0	7,2	4,1	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Arroz de carne ao natural e salada de alface	740	176	7,3	2,1	17,6	1,0	9,5	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 <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	679	162	3,0	1,5	27,3	9,5	5,2	0,5
<b>Quinta</b>									
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
Lanche		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Filetes de pescada assados com arroz de legumes (repolho e cenoura) <sup>4</sup>	648	154	4,4	0,6	17,6	0,7	10,5	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	0,4

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>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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



Colégio Português  
CRECHE  
Semana de 20 a 24 de junho de 2022  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Salmão desfiado com esparguete e legumes cozidos <sup>1,3,4</sup>	1058	252	12,6	2,4	22,0	1,3	12,0	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Rojoes com batata cozida e salada de alface, cenoura e couve roxa	438	104	2,4	0,6	12,5	1,0	7,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	logurte ou leite e pão simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	425	101	2,2	0,8	16,0	7,2	4,1	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Arroz de peixe e salada de alface e tomate <sup>4</sup>	648	154	3,3	0,5	20,0	0,6	10,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	374	88	0,0	0,0	19,8	19,7	2,1	0,7
Lanche	logurte sólido e bolacha Maria e pão simples <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	679	162	3,0	1,5	27,3	9,5	5,2	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Tirinhas de frango grelhadas com massa e salada de alface, beterraba e milho <sup>1</sup>	731	173	2,2	0,5	19,9	1,2	18,0	0,4
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	logurte ou leite e pão simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	425	101	2,2	0,8	16,0	7,2	4,1	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Pescada grelhada com batata cozida e salada de alface e tomate <sup>4</sup>	353	83	0,1	0,0	12,2	0,9	7,7	1,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e pão simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	0,4

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>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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



Colégio Português

CRECHE

Semana de 27 de junho a 1 de julho de 2022

ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa e salada de alface, beterraba e cenoura <sup>1,3</sup>	901	215	9,6	3,0	19,3	1,1	12,3	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Pescada cozida com batata cozida e brócolos <sup>4</sup>	352	83	0,5	0,1	12,4	0,9	6,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	logurte ou leite e pão simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	425	101	2,2	0,8	16,0	7,2	4,1	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz à primavera e salada mista	609	145	4,9	0,8	12,0	0,7	12,7	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 <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	679	162	3,0	1,5	27,3	9,5	5,2	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Espirais com peixe, alho-francês, cenoura e milho <sup>1,3,4</sup>	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	logurte ou leite e pão simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	425	101	2,2	0,8	16,0	7,2	4,1	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Bifinhos de peru grelhado com batata cozida e salada de alface e cenoura	384	91	0,4	0,1	13,0	0,9	8,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	logurte ou Leite simples e pão simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	398	95	2,0	0,8	14,7	4,9	4,4	0,4

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>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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



Colégio Português  
CRECHE  
Semana de 4 a 8 de julho de 2022  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Filete de pescada assado com salada russa <sup>3,4</sup>	382	108	3,7	0,5	8,1	1,0	5,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	iogurte sólido e pão simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	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	iogurte ou leite e pão simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	425	101	2,2	0,8	16,0	7,2	4,1	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Pescada cozida com batata, brócolos e cenoura cozidos <sup>4</sup>	345	81	0,4	0,1	12,3	1,0	6,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	iogurte sólido e bolacha Maria ou pão simples <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	679	162	3,0	1,5	27,3	9,5	5,2	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Fêveras de porco grelhadas com esparguete e salada mista <sup>1,3</sup>	796	189	4,7	1,2	20,3	1,0	15,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	iogurte ou leite e pão simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	425	101	2,2	0,8	16,0	7,2	4,1	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Bacalhau fresco assado desfiado com arroz branco e salada de tomate e cebola <sup>4</sup>	704	167	3,9	0,6	22,8	0,6	9,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	iogurte sólido e pão simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	0,4

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>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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



Colégio Português  
CRECHE  
Semana de 11 a 15 de julho de 2022  
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	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	logurte ou Leite e pão simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	398	95	2,0	0,8	14,7	4,9	4,4	0,4

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Pescada cozida com batata, grão e ovo <sup>3,4,12</sup>	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Perna de peru estufada com massa espiral <sup>1,3</sup>	733	174	7,9	2,1	11,3	0,8	14,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte ou Leite e pão simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	398	95	2,0	0,8	14,7	4,9	4,4	0,4

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Peixe grelhado (arínca) com batata cozida e salada de tomate <sup>4</sup>	342	81	0,2	0,0	11,8	1,0	7,4	1,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	logurte ou Leite com cereais e pão simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	545	129	1,7	0,8	23,7	5,3	4,3	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	0,4

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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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



Colégio Português  
CRECHE  
Semana de 18 a 22 de julho de 2022  
ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Arroz de peixe e salada de alface e tomate <sup>4</sup>	648	154	3,3	0,5	20,0	0,6	10,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	iogurte ou leite e pão simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	425	101	2,2	0,8	16,0	7,2	4,1	0,2

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Massa de frango <sup>1,3</sup>	697	166	5,0	0,9	15,9	1,2	13,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	iogurte sólido e pão simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	0,4

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno com batata cozida, e legumes <sup>4</sup>	579	138	7,1	1,3	12,0	1,1	6,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	iogurte ou leite e pão simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	425	101	2,2	0,8	16,0	7,2	4,1	0,2

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Bife de peru grelhado com massa e salada de alface, beterraba e milho <sup>1</sup>	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	iogurte ou Leite simples e pão simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	398	95	2,0	0,8	14,7	4,9	4,4	0,4

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com pescada <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Filete de pescada com arroz de cenoura e salada de alface e tomate <sup>4</sup>	577	162	4,1	0,5	17,4	0,6	7,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	iogurte sólido e pão simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	0,4

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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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



Colégio Português  
CRECHE  
Semana de 25 a 29 de julho de 2022  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Perna de frango estufada à Primavera (cenoura e ervilhas) com esparguete <sup>1,3</sup>	750	178	4,9	0,8	20,4	1,3	12,4	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Pescada assada com arroz e salada de alface, cebola e tomate <sup>4</sup>	715	170	4,2	0,6	22,2	0,5	10,2	0,4
Sobremesa	Gelatina ou Fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	374	88	0,0	0,0	19,8	19,7	2,1	0,7
Lanche	logurte ou leite e pão simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	425	101	2,2	0,8	16,0	7,2	4,1	0,2
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Macarronada (frango e porco) e legumes <sup>1,3</sup>	839	199	7,0	1,8	21,1	1,4	11,6	0,3
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 <sup>1,3,5,6,7,8,11,12</sup>	679	162	3,0	1,5	27,3	9,5	5,2	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes com peixe <sup>4</sup>	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Arroz de peixe e salada de alface e tomate <sup>4</sup>	648	154	3,3	0,5	20,0	0,6	10,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	iogurte ou leite simples e pão simples <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	425	101	2,2	0,8	16,0	7,2	4,1	0,2
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Ovos mexidos com arroz de legumes <sup>3</sup>	715	248	8,3	2,0	19,0	0,8	8,5	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 <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	0,4

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>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido 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