



Colégio Português
CRECHE
Semana de 29 de agosto a 2 de setembro de 2022
ALMOÇO

Segunda

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

Terça

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

Quarta

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
---------	-----------	----------	-------------	--------	------------	-----------	---------

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	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	Leite com cereais e pão de bico simples ^{1,3,7,8}	528	124	1,5	0,8	23,1	4,9	4,1	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	Perna de frango no forno com espirais tricolor e salada de alface e pepino ^{1,3}	757	179	5,2	0,9	17,0	0,7	15,7	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 regional simples ^{1,3,6,7,8,12}	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 5 a 9 de setembro 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 ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Salmão desfiado com esparguete e legumes cozidos ^{1,3,4}	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 regional simples ^{1,3,6,7,8,12}	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	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 carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Lombo de porco assado 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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de mistura simples ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	530	125	1,5	0,8	23,3	5,1	4,2	0,5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Empadão de arroz de pescada e salada de alface e tomate ^{4,7}	650	155	4,4	1,4	16,9	0,8	11,4	0,4
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 ou pão integral simples ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	698	165	2,6	1,4	28,8	8,3	5,6	0,5
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	Tirinhas de frango grelhadas com massa farfalle e salada de alface, beterraba e milho ¹	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	Leite com cereais e pão de bico simples ^{1,3,7,8}	528	124	1,5	0,8	23,1	4,9	4,1	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 peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Arroz de peixe e salada mista ⁴	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	logurte sólido e pão regional simples ^{1,3,6,7,8,12}	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 12 a 16 de setembro de 2022

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	0,8	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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e pão regional simples ^{1,3,6,7,8,12}	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	0,4
Terça									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Pescada cozida com batata cozida e brócolos ⁴	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	Leite com cereais e pão de mistura simples ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	530	125	1,5	0,8	23,3	5,1	4,2	0,5
Quarta									
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 integral simples ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	698	165	2,6	1,4	28,8	8,3	5,6	0,5
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Red fish assado com batata assada e salada mista ⁴	444	105	3,4	0,5	12,1	1,0	6,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão- de bico simples ^{1,3,7,8}	528	124	1,5	0,8	23,1	4,9	4,1	0,5
Sexta									
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 arroz e salada de alface e cenoura	773	183	2,4	0,4	25,3	0,3	14,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	logurte sólido e pão regional simples ^{1,3,6,7,8,12}	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 19 a 23 de setembro 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 ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com salada russa ^{3,4}	425	101	3,8	0,6	8,1	1,0	7,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	logurte sólido e pão regional simples ^{1,3,6,7,8,12}	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	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 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	Leite com cereais e pão de mistura simples ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	530	125	1,5	0,8	23,3	5,1	4,2	0,5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Pescada cozida com batata, brócolos e cenoura cozidos ⁴	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	logurte sólido e bolacha Maria ou pão integral simples ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	698	165	2,6	1,4	28,8	8,3	5,6	0,5
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	Fêveras de porco grelhadas com esparguete e salada mista ^{1,3}	796	189	4,7	1,2	20,3	1,0	15,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de bico simples ^{1,3,7,8}	528	124	1,5	0,8	23,1	4,9	4,1	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 peixe ⁴	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 ⁴	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	logurte sólido e pão regional simples ^{1,3,6,7,8,12}	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 26 a 30 de setembro de 2022
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	0,8	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 sólido e pão regional simples ^{1,3,6,7,8,12}	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	0,4
Terça									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	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	Leite com cereais e pão de mistura simples ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	530	125	1,5	0,8	23,3	5,1	4,2	0,5
Quarta									
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 ^{1,3}	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 sólido e bolacha Maria ou pão integral simples ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	698	165	2,6	1,4	28,8	8,3	5,6	0,5
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Saladinha de peixe (pescada, batata, cenoura e feijão-verde) ⁴	351	83	0,5	0,1	11,4	0,9	7,7	0,2
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de bico simples ^{1,3,7,8}	528	124	1,5	0,8	23,1	4,9	4,1	0,5
Sexta									
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 regional simples ^{1,3,6,7,8,12}	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 3 a 7 de outubro 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 ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Arroz de peixe e salada de alface e tomate ⁴	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	logurte sólido e pão regional simples ^{1,3,6,7,8,12}	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	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 carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	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	Leite com cereais e pão de mistura simples ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	530	125	1,5	0,8	23,3	5,1	4,2	0,5
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa									
Prato	Feriado								
Sobremesa									
Lanche									
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 e massa cotovelos e salada de alface, beterraba e milho ^{1,3}	725	171	2,3	0,4	19,3	0,2	17,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de bico simples ^{1,3,7,8}	528	124	1,5	0,8	23,1	4,9	4,1	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 pescada ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Filete de tilápia com arroz de cenoura e salada de alface e tomate ⁴	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	logurte sólido e pão regional simples ^{1,3,6,7,8,12}	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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 10 a 14 de outubro 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	Perna de frango estufada à Primavera (cenoura e ervilhas) com esparguete ^{1,3}	750	178	4,9	0,8	20,4	1,3	12,4	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 regional simples ^{1,3,6,7,8,12}	485	116	1,9	0,9	18,7	9,0	4,7	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 ⁴	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 ⁴	715	170	4,2	0,6	22,2	0,5	10,2	0,4
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	Leite com cereais e pão de mistura simples ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	530	125	1,5	0,8	23,3	5,1	4,2	0,5
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	Macarronada (frango e porco) e legumes ^{1,3}	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 integral simples ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	698	165	2,6	1,4	28,8	8,3	5,6	0,5
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Lombinhos de salmão no forno com batata cozida e brócolos ⁴	573	137	7,0	1,3	11,7	0,9	6,1	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com cereais e pão de bico simples ^{1,3,7,8}	528	124	1,5	0,8	23,1	4,9	4,1	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	Ovos mexidos com arroz de legumes ³	715	248	8,3	2,0	19,0	0,8	8,5	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 regional simples ^{1,3,6,7,8,12}	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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço. 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