



Colégio Português
Creche
Semana de 5 a 9 de fevereiro 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 com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Salmão lascado com massa espiral ^{1,3,4}	1220	292	16,7	3,2	20,7	0,8	14,1	0,5
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
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 carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Perna de frango assada com arroz branco	843	200	5,3	0,9	23,6	0,2	14,2	0,4
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
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 ^{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 peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Red fish cozido com batata e legumes ⁴	372	88	0,7	0,1	13,5	1,1	6,2	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 forma com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
Quinta									
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 macarronete e legumes cozidos (Brócolos, cenoura e couve-flor) ^{1,3}	912	218	10,3	3,0	17,4	0,6	12,9	0,6
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 ^{1,3,6,7,8,12}	545	129	1,7	0,8	23,7	5,3	4,3	0,5
Sexta									
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 legumes cozidos (repolho e cenoura) ⁴	621	147	3,2	0,5	19,3	0,8	10,0	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

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 fevereiro de 2024
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		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
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (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
Lanche		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
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 ovo e batata e legumes cozidos ^{3,4}	380	90	1,3	0,3	13,0	1,0	6,0	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 de forma com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	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 carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Arroz de carne ao natural	788	188	7,8	2,2	18,8	1,0	10,0	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
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 peixe ⁴	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) ⁴	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 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, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido 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 19 a 23 de fevereiro 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 com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Massinha de peixe estufada ao natural ^{1,3,4}	690	163	2,6	0,5	19,7	0,8	14,0	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
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 carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Pá de porco assada com batata cozida	530	126	4,9	1,4	12,9	0,9	7,1	0,2
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa	96	23	0,1	0,0	2,9	2,6	1,5	0,1
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									
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 ^{4,7}	687	163	4,7	1,5	17,9	0,7	12,0	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
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 pão de forma com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
Quinta									
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 ¹	791	187	2,3	0,6	21,7	1,2	19,6	0,5
Salada	Salada de alface, beterraba e milho	227	54	1,7	0,0	4,5	1,0	4,7	0,0
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									
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 ⁴	693	164	3,6	0,5	21,5	0,4	11,3	0,4
Salada	Salada mista	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
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 26 de fevereiro a 1 de março 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 com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	979	233	10,6	3,3	20,9	0,9	13,3	0,2
Salada	Salada de alface, beterraba e cenoura	86	20	0,1	0,0	2,7	2,6	1,2	0,1
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	Red fish assado com arroz ⁴	862	204	5,7	0,9	26,9	0,3	10,9	0,4
Salada	Salada	93	21	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
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	Ovos mexidos simples com fusilli ^{1,3}	903	216	9,7	2,3	19,8	1,1	11,0	0,6
Salada	Salada mista	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte sólido e pão de forma com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Bifinhos de frango grelhado com arroz de cenoura e couve	687	163	2,4	0,4	19,9	0,6	14,6	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
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 peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Pescada grelhada com batata cozida ⁴	363	86	0,1	0,0	12,5	0,8	8,0	1,4
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
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 4 a 8 de março de 2024
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	771	183	3,6	0,6	21,8	0,3	15,5	0,3
Salada	Salada de alface, cebola, cenoura e milho	182	43	1,1	0,0	4,3	1,7	3,3	0,0
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	Lombinhos de salmão no forno com batata e brócolos cozidos ⁴	624	149	8,6	1,5	11,0	0,9	6,3	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 forma com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	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 carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Fêveras de porco grelhadas com esparguete ^{1,3}	872	207	5,2	1,4	22,2	0,9	17,2	0,4
Salada	Salada mista	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
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 ⁴	787	187	4,4	0,7	25,4	0,3	10,9	0,4
Salada	Salada de tomate e cebola	93	21	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
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 11 a 15 de março de 2024
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 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	Massinhas de peixe ^{1,3,4}	735	174	4,0	0,6	19,5	0,1	14,4	0,3
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
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 carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Bife de peru de cebolada com arroz	791	188	4,2	0,7	24,1	0,3	13,0	0,4
Salada	Salada mista	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte sólido e pão de forma com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	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 carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Esparguete de frango, brócolos e cenoura cozidos ^{1,3}	601	143	4,3	0,7	13,9	1,4	11,5	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 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	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	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 18 a 22 de março de 2024
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 ⁴	693	164	3,6	0,5	21,5	0,4	11,3	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	78	18	0,2	0,0	2,1	2,1	1,3	0,0
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 e legumes ^{1,3}	642	152	4,6	0,8	14,8	1,4	12,0	0,4
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	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, cenoura e feijão-verde ⁴	357	84	0,4	0,1	12,9	1,0	6,7	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 forma com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	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 carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Bife de peru grelhado e massa cotovelos ^{1,3}	785	185	2,4	0,5	21,1	0,1	18,9	0,5
Salada	Salada mista	227	54	1,7	0,0	4,5	1,0	4,7	0,0
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 peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Filetes de pescada com arroz de cenoura ⁴	636	151	3,2	0,5	18,8	0,6	11,2	0,5
Salada	Salada de alface e couve roxa	92	22	0,1	0,0	2,2	1,9	1,9	0,0
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 25 a 29 de março 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 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									
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 ⁴	780	185	4,6	0,7	24,2	0,3	11,1	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
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									
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 pão de forma com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
Quinta									
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 legumes ⁴	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	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		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: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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Colégio Português Creche Semana de 1 a 5 de abril 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 com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Arroz de peixe ⁴	693	164	3,6	0,5	21,5	0,4	11,3	0,4
Salada	Salada de alface e cenoura	82	20	0,1	0,0	2,5	2,3	1,2	0,1
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 carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Pá de porco assada com espirais ^{1,3}	1019	243	11,8	3,3	19,4	0,9	14,3	0,5
Salada	Salada mista	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
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									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Salada de bacalhau com batata e grão e legumes incorporados ⁴	424	100	0,5	0,1	15,1	1,2	7,8	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 de forma com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Tirinhas de frango estufadas com esparguete ^{1,3}	820	195	4,8	0,8	22,6	1,0	14,8	0,4
Salada	Salada de alface e cenoura	82	20	0,1	0,0	2,5	2,3	1,2	0,1
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 ^{1,3,6,7,8,12}	545	129	1,7	0,8	23,7	5,3	4,3	0,5
Sexta									
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 com legumes ⁴	716	170	5,6	0,8	19,5	0,7	10,1	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

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

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

Colégio Português Creche Semana de 8 a 12 de abril 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 com carne	233	55	2,0	0,5	6,7	0,8	2,2	0,1
Prato	Chili de frango com arroz branco	691	165	3,7	0,5	14,4	0,2	18,3	0,3
Salada	Salada mista	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
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	Peixe à brás com legumes ^{1,3,4,5,6,7,9,10}	1055	253	16,0	5,9	16,9	0,7	10,0	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 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	Arroz à Valenciana ^{2,14}	679	162	5,7	1,5	17,4	0,5	9,5	0,7
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Lanche	logurte sólido e pão de forma com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	208	49	1,2	0,2	6,3	0,7	2,8	0,1
Prato	Massada de peixe ^{1,3,4,14}	913	217	4,7	0,7	30,1	0,1	12,3	0,3
Salada	Salada mista	80	19	0,2	0,0	2,4	2,1	1,2	0,0
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	Jardineira de frango ^{6,12}	442	105	2,6	0,6	12,3	1,0	7,6	0,2
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, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremçoço, ¹⁴Moluscos. 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