



"DE MÃOS DADAS"- ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

CRECHE - 2 anos / J.I. - 3 a 5 anos / A.T.L.

Semana de 3 a 7 de junho de 2019

Almoço



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	168	40	1,7	0,3	4,8	0,9	1,0	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa <sup>1,3</sup>	1014	242	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	0,2
Dieta	Esparguete com carne de vaca picada <sup>1,3</sup>	901	214	9,2	3,0	20,4	1,6	11,9	0,2
Salada	Salada de cebola, tomate e orégãos	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 simples e pão com marmelada <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	399	95	1,7	0,8	15,7	9,2	3,8	0,3
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda e feijão branco <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	215	51	1,8	0,3	6,4	0,6	1,6	0,2
Prato	Filetes de solha dourados com arroz de brócolos <sup>1,3,4,5,6</sup>	957	228	10,5	1,4	21,1	0,2	11,9	0,4
Dieta	Filetes de solha assados ao natural com arroz de brócolos <sup>4</sup>	666	158	2,9	0,5	19,8	0,3	12,6	0,4
Salada	Curgete, couve flôr e abóbora	333	81	6,4	1,0	3,5	1,2	2,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	521	125	7,2	3,9	11,1	4,6	3,8	0,4
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	171	41	1,9	0,3	4,8	0,6	0,8	0,3
Prato	Massa estufada com frango e grão (cenoura, repolho e couve de bruxelas) <sup>1,3</sup>	661	157	3,6	0,7	15,9	1,3	14,0	0,2
Dieta	Perna de frango estufada ao natural com macarrão <sup>1,3</sup>	748	177	3,3	0,7	20,8	0,9	14,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite simples e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	380	90	2,1	0,9	13,1	4,7	4,6	0,5
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	158	38	1,6	0,3	4,6	0,5	0,8	0,2
Prato	Salada de atum (batata, cenoura, ervilhas e milho) <sup>3,4</sup>	406	96	1,9	0,3	13,6	1,3	5,2	0,3
Dieta	Pescada cozida com batata <sup>4</sup>	371	87	0,5	0,1	12,5	0,8	7,8	0,3
Sobremesa	Gelatina de ananás <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	Leite simples e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	408	97	3,4	1,9	11,1	4,6	5,4	0,4
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	164	39	1,8	0,3	4,7	0,5	0,8	0,2
Prato	Carne de porco assada com arroz branco	1014	242	10,9	3,0	22,4	0,2	13,0	0,4
Dieta	Carne de porco assada com arroz branco	1014	242	10,9	3,0	22,4	0,2	13,0	0,4
Salada	Salada de alface, couve roxa e milho	220	52	1,5	0,0	4,5	1,2	4,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte aroma e pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	608	146	7,1	4,0	15,2	8,7	4,1	0,4

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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>12</sup>Dióxido 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



"DE MÃOS DADAS"- ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

CRECHE - 2 anos / J.I. - 3 a 5 anos / A.T.L.

Semana de 10 a 14 de junho de 2019

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa									
Prato									
Dieta	<b>Feriado</b>								
Salada									
Sobremesa									
Lanche									
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de favas e nabos <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	186	45	1,8	0,3	5,4	0,6	1,1	0,3
Prato	Rojões com arroz de feijão branco <sup>5,6</sup>	988	237	12,6	2,2	21,6	0,1	8,6	0,2
Dieta	Carne de porco estufada ao natural com arroz de feijão branco	976	233	9,4	2,7	23,2	0,2	12,9	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e tomate	84	20	0,2	0,0	2,7	2,5	1,1	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	521	125	7,2	3,9	11,1	4,6	3,8	0,4
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	170	41	1,9	0,3	5,0	0,7	0,6	0,3
Prato	Red fish gratinado com molho de cenoura e salada Camponesa <sup>4</sup>	429	102	3,0	0,4	11,9	1,1	6,2	0,2
Dieta	Red fish assado ao natural com salada Camponesa <sup>4</sup>	408	97	2,3	0,3	12,0	1,0	6,4	0,1
Sobremesa	Aletria <sup>1,3,5,6,7</sup>	1064	253	7,6	3,2	37,0	17,1	7,6	0,3
Lanche	Leite simples e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	380	90	2,1	0,9	13,1	4,7	4,6	0,5
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de abóbora e penca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	164	39	1,7	0,3	5,1	0,9	0,8	0,2
Prato	Perna de frango assada com ervas de Provença e massa fusilli tricolor <sup>1,3</sup>	833	197	4,5	0,9	22,3	0,7	16,3	0,4
Dieta	Perna de frango assada ao natural e massa fusilli tricolor <sup>1,3</sup>	749	177	2,1	0,5	22,3	0,7	16,3	0,4
Salada	Salada de beterraba, curgete e tomate	90	21	0,2	0,0	3,0	2,2	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite simples e pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	521	125	7,2	3,9	11,1	4,6	3,8	0,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca e grão-de-bico <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	223	53	2,0	0,3	6,9	0,9	1,4	0,2
Prato	Empadão de arroz com bacalhau <sup>4,7</sup>	870	207	5,0	1,7	27,6	0,4	12,3	1,8
Dieta	Empadão de arroz com bacalhau ao natural <sup>4,7</sup>	870	207	5,0	1,7	27,6	0,4	12,3	1,8
Salada	Alho-francês, cenoura e repolho	109	26	0,2	0,1	3,6	3,2	1,2	0,6
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	logurte aroma e pão com marmelada <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	485	115	1,7	0,9	19,8	13,3	4,1	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: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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



"DE MÃOS DADAS"- ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

CRECHE - 2 anos / J.I. - 3 a 5 anos / A.T.L.

Semana de 17 a 21 de junho de 2019

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de ervilhas e legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	175	42	1,7	0,3	4,9	0,7	1,1	0,2
Prato	Almôndegas de aves estufadas com esparguete e ervas de Provença <sup>1,3,6,12</sup>	863	206	7,7	3,1	23,3	1,5	10,3	0,8
Dieta	Almôndegas de aves estufadas ao natural com esparguete <sup>1,3,6,12</sup>	845	201	7,4	3,3	22,3	1,5	10,7	0,9
Salada	Feijão verde, milho e beterraba	199	47	1,1	0,0	4,8	1,4	3,5	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	521	125	7,2	3,9	11,1	4,6	3,8	0,4
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de curgete <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	156	37	1,6	0,3	4,5	0,5	0,8	0,2
Prato	Abrótea gratinada com molho de tomate e arroz branco <sup>4,12</sup>	681	162	3,5	0,5	21,3	0,4	10,8	0,4
Dieta	Abrótea grelhada com arroz de cenoura <sup>4</sup>	651	154	1,6	0,2	22,8	0,5	11,5	0,4
Salada	Salada de alface, cebola e cenoura	84	20	0,1	0,0	2,7	2,3	1,1	0,1
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	Leite simples e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	408	97	3,4	1,9	11,1	4,6	5,4	0,4
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	164	39	1,7	0,3	4,8	0,9	0,7	0,2
Prato	Tortilha no forno brócolos, cenoura e repolho <sup>3,5,6</sup>	504	121	6,0	0,8	12,2	0,6	3,9	0,4
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com batata estufada	550	131	5,8	1,9	11,8	0,9	7,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Lanche	Compal e pão com marmelada <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	156	37	0,3	0,1	7,7	3,5	0,8	0,1
<b>Quinta</b>									
Sopa									
Prato									
Dieta	<b>Feriado</b>								
Salada									
Sobremesa									
Lanche									
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve branca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	167	40	1,8	0,3	5,0	0,8	0,7	0,2
Prato	Carne de porco estufada com feijão vermelho estufado e arroz branco	984	236	10,5	2,6	21,0	0,2	13,9	0,4
Dieta	Carne de porco estufada ao natural com arroz branco	887	212	11,1	3,2	14,0	0,3	13,6	0,4
Salada	Cenoura, couve lombarda e penca	114	27	0,2	0,0	3,3	3,1	1,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	logurte aroma e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	463	111	2,0	1,0	17,1	8,6	4,9	0,5

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

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>12</sup>Dióxido 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



"DE MÃOS DADAS"- ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL  
CRECHE - 2 anos / J.I. - 3 a 5 anos / A.T.L.

Semana de 24 a 28 de junho de 2019

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	163	39	1,7	0,3	4,8	0,7	0,7	0,2
Prato	Arroz de atum, couve-flor, ervilhas e milho <sup>4</sup>	890	211	6,7	0,9	26,7	0,7	10,4	1,0
Dieta	Bacalhau fresco grelhado com arroz <sup>4</sup>	721	171	2,0	0,3	24,8	0,1	12,8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite simples e pão com fiambre <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	380	90	2,1	0,9	13,1	4,7	4,6	0,5
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	227	54	1,9	0,3	7,4	0,5	1,5	0,3
Prato	Coxa de peru assada com massa espiral <sup>1,3</sup>	769	183	7,9	2,3	11,4	0,5	16,5	0,3
Dieta	Coxa de peru assada ao natural com massa espiral <sup>1,3</sup>	729	173	6,7	2,1	11,4	0,5	16,5	0,3
Salada	Salada de beterraba, curgete e tomate	90	21	0,2	0,0	3,0	2,2	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 cevada e pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	1811	437	29,6	15,8	36,0	3,6	5,8	1,6
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de abóbora e couve lombarda <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	170	41	1,9	0,3	5,0	0,6	0,7	0,3
Prato	Bolinhos de bacalhau com arroz de legumes (cenoura, couve flor e brócolos) <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	917	199	10,1	1,4	27,8	0,6	3,3	0,6
Dieta	Arroz de peixes ao natural <sup>4</sup>	723	171	2,4	0,4	24,4	0,1	12,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	logurte líquido e pão com marmelada <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	469	111	1,5	0,8	20,3	14,0	3,3	0,2
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de penca <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	169	40	1,8	0,3	4,9	0,9	0,8	0,3
Prato	Rancho (porco aos cubos, grão, cenoura e repolho) <sup>1,3,6,7</sup>	938	223	9,8	3,0	19,3	1,4	13,1	0,5
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete <sup>1,3</sup>	762	180	1,5	0,3	22,7	0,9	18,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com chocolate e pão com manteiga <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	568	136	7,6	4,2	12,8	6,4	3,8	0,4
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa primavera <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	171	41	1,6	0,3	4,9	1,1	1,1	0,2
Prato	Solha gratinada com pão ralado e batata corada <sup>1,3,4,6,7,8,11,12,13</sup>	462	109	1,8	0,3	15,8	0,9	6,8	0,3
Dieta	Solha grelhada com batata <sup>4</sup>	378	89	0,4	0,1	13,9	0,9	6,7	0,3
Salada	Salada de alface, milho e feijão-verde	194	46	1,2	0,1	4,3	1,6	3,7	0,0
Sobremesa	Leite creme <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	466	110	2,6	1,0	16,6	14,4	4,5	0,1
Lanche	logurte aroma e pão com queijo <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	495	118	3,3	2,0	15,2	8,7	5,7	0,4

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <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>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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