



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

Semana de 13 a 17 de maio de 2019

Almoço



Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	163	39	1,7	0,3	4,8	0,7	0,7	0,2
Prato	Arroz de atum, couve-flor, ervilhas e milho ⁴	890	211	6,7	0,9	26,7	0,7	10,4	1,0
Dieta	Bacalhau fresco grelhado com arroz ⁴	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 ^{1,3,6,7,8,12}	380	90	2,1	0,9	13,1	4,7	4,6	0,5
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	227	54	1,9	0,3	7,4	0,5	1,5	0,3
Prato	Coxa de peru assada com massa espiral ^{1,3}	769	183	7,9	2,3	11,4	0,5	16,5	0,3
Dieta	Coxa de peru assada ao natural com massa espiral ^{1,3}	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 ^{1,3,6,7,8,12}	1811	437	29,6	15,8	36,0	3,6	5,8	1,6
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora e couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}	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) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	917	199	10,1	1,4	27,8	0,6	3,3	0,6
Dieta	Arroz de peixes ao natural ⁴	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 ^{1,3,6,7,8,12}	469	111	1,5	0,8	20,3	14,0	3,3	0,2
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}	169	40	1,8	0,3	4,9	0,9	0,8	0,3
Prato	Rancho (porco aos cubos, grão, cenoura e repolho) ^{1,3,6,7}	938	223	9,8	3,0	19,3	1,4	13,1	0,5
Dieta	Bife de peru grelhado com esparguete ^{1,3}	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 ^{1,3,6,7,8,12}	568	136	7,6	4,2	12,8	6,4	3,8	0,4
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera ^{1,3,5,6,7,8,12}	171	41	1,6	0,3	4,9	1,1	1,1	0,2
Prato	Solha gratinada com pão ralado e batata corada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}	462	109	1,8	0,3	15,8	0,9	6,8	0,3
Dieta	Solha grelhada com batata ⁴	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 ^{1,3,6,7,8,12}	466	110	2,6	1,0	16,6	14,4	4,5	0,1
Lanche	logurte aroma e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	41	1,9	0,3	5,0	0,7	0,7	0,3
Prato	Massa salteada com ovo mexido, ervilhas, cogumelos e pimento ^{1,3}	718	171	6,2	1,5	17,8	1,1	8,9	0,4
Dieta	Carne de vaca estufada ao natural com macarrão ^{1,3}	995	237	10,2	3,6	20,7	0,9	14,4	0,3
Salada	Cenoura, couve-flor e repolho	122	29	0,2	0,0	3,7	3,4	2,0	0,8
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 ^{1,3,6,7,8,12}	399	95	1,7	0,8	15,7	9,2	3,8	0,3
Terça									
Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}	170	41	1,9	0,3	5,0	0,6	0,7	0,3
Prato	Filete de cavala em conserva com salada de feijão-frade e arroz branco ^{4,6,12}	1159	276	10,0	1,3	30,2	1,1	14,6	0,4
Dieta	Filete de cavala estufado ao natural com arroz branco ⁴	862	206	10,7	2,5	13,9	0,3	13,3	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	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite com cevada e pão com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	1811	437	29,6	15,8	36,0	3,6	5,8	1,6
Quarta									
Sopa	Juliana de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,7	0,3	4,7	0,9	0,7	0,2
Prato	Carne de porco assada com esparguete ^{1,3}	1009	240	10,6	3,1	21,1	1,0	14,7	0,4
Dieta	Carne de porco assada ao natural com esparguete ^{1,3}	1009	240	10,6	3,1	21,1	1,0	14,7	0,4
Salada	Legumes (milho, cenoura e brócolos)	658	160	15,0	2,2	3,9	3,0	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite simples e pão com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	380	90	2,1	0,9	13,1	4,7	4,6	0,5
Quinta									
Sopa	Sopa de grão-de-bico e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	231	55	2,1	0,3	7,1	0,7	1,4	0,3
Prato	Red fish estufado com batata ensalsada ⁴	456	108	3,1	0,5	12,9	0,8	6,7	0,2
Dieta	Red fish estufado ao natural com batata ⁴	406	96	1,6	0,2	13,1	0,9	6,8	0,2
Salada	Salada de alface, cebola e couve roxa	94	22	0,1	0,0	2,6	2,1	1,7	0,0
Sobremesa	Gelatina de ananás ^{1,3,6,7,8,12}	441	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Lanche	Leite simples e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	408	97	3,4	1,9	11,1	4,6	5,4	0,4
Sexta									
Sopa	Sopa de cenoura e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	160	38	1,7	0,3	4,7	0,9	0,7	0,2
Prato	Arroz de aves no forno	767	182	3,0	0,5	22,7	0,4	15,5	0,2
Dieta	Arroz de frango	715	169	3,5	0,6	20,4	0,4	13,8	0,3
Salada	Salada de beterraba, milho e couve lombarda	206	49	1,3	0,0	4,9	2,4	3,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	logurte aroma e pão com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, 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



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

Semana de 27 a 31 de maio de 2019

Almoço



		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de favas com hortaliça ^{1,3,5,6,7,8,12}	181	43	1,7	0,3	5,0	0,7	1,3	0,2
Prato	Gratinado de pescada (molho branco) ^{1,4,5,6,7}	540	129	5,3	0,9	12,0	0,2	8,3	0,2
Dieta	Pescada cozida com batata ⁴	371	87	0,5	0,1	12,5	0,8	7,8	0,3
Salada	Salada de cenoura, ervilhas e milho	248	59	1,2	0,0	6,2	2,2	4,3	0,1
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Lanche	Leite simples e pão com fiambre ^{1,3,6,7,8,12}	380	90	2,1	0,9	13,1	4,7	4,6	0,5
Terça									
Sopa	Sopa de abóbora ^{1,3,5,6,7,8,12}	165	40	1,7	0,3	5,2	0,7	0,7	0,2
Prato	Feijoada à Brasileira com arroz branco	981	232	7,1	1,7	26,3	0,1	15,6	0,3
Dieta	Perna de frango grelhada com arroz branco	785	186	3,2	0,6	23,1	0,1	15,7	0,4
Salada	Brócolos, cenoura e repolho	119	28	0,4	0,1	3,0	2,7	1,9	0,8
Sobremesa	Fruta da época	223	53	0,2	0,0	11,1	11,1	0,8	0,0
Lanche	Leite simples e pão com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	521	125	7,2	3,9	11,1	4,6	3,8	0,4
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}	167	40	1,8	0,3	5,0	0,8	0,7	0,2
Prato	Massada de paloco ^{1,3,4}	944	224	4,1	0,6	30,2	0,3	15,6	1,1
Dieta	Filetes de solha estufados ao natural com massa ^{1,3,4}	669	158	2,7	0,4	19,5	0,9	13,6	0,4
Salada	Couve branca, couve-flor e feijão verde	131	31	0,3	0,1	3,5	2,9	2,4	0,7
Sobremesa	Pudim de baunilha ⁷	411	97	1,4	0,8	18,2	15,5	2,8	0,2
Lanche	logurte aroma e pão com marmelada ^{1,3,6,7,8,12}	485	115	1,7	0,9	19,8	13,3	4,1	0,3
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}	166	40	1,9	0,3	4,8	0,4	0,6	0,3
Prato	Coxa de peru assada com arroz de açafraão	776	185	8,1	2,3	12,3	0,1	15,4	0,3
Dieta	Coxa de peru assada ao natural com arroz	740	176	7,0	2,1	12,5	0,1	15,5	0,3
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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Lanche	Leite achocolatado e pão com manteiga ^{1,3,6,7,8,12}	487	116	4,9	2,7	14,3	10,0	3,6	0,3
Sexta									
<i>Dia Mundial da Criança</i>									
Sopa	Sopa de espinafres e feijão branco ^{1,3,5,6,7,8,12}	221	53	1,9	0,3	6,5	0,4	1,6	0,3
Prato	Panados de frango com arroz ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	830	196	2,6	0,5	26,4	0,1	16,2	0,4
Dieta	Panados de frango com arroz ^{1,3,6,7,8,11,12,13}	830	196	2,6	0,5	26,4	0,1	16,2	0,4
Salada	Salada de beterraba, curgete e milho	209	49	1,4	0,0	4,7	1,1	4,0	0,1
Sobremesa	Gelado ⁷	810	190	8,0	8,0	26,0	24,0	3,0	0,0
Lanche	Leite simples e pão com queijo ^{1,3,6,7,8,12}	408	97	3,4	1,9	11,1	4,6	5,4	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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Amendoins, ⁵Soja, ⁶Leite, ⁷Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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