



"DE MÃOS DADAS"- ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

CRECHE - 1 a 2 anos

Semana de 3 a 7 de junho de 2019

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	310	74	3,2	1,0	6,8	0,8	4,0	0,1
Prato	Esparguete com carne de vaca picada ^{1,3}	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	Pera cozida	180	42	0,4	0,0	8,5	8,5	0,3	0,0
Lanche	Papa de fruta com bolacha ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	743	176	3,2	1,6	32,8	12,9	3,0	0,3
Terça									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	225	53	1,2	0,2	6,8	0,8	3,5	0,1
Prato	Filetes de solha assados ao natural com arroz de brócolos ⁴	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	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	440	104	2,3	0,9	16,8	8,8	3,8	0,1
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,8	4,0	0,1
Prato	Perna de frango estufada ao natural com macarrão ^{1,3}	748	177	3,3	0,7	20,8	0,9	14,8	0,4
Sobremesa	Pera cozida	180	42	0,4	0,0	8,5	8,5	0,3	0,0
Lanche	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	225	53	1,2	0,2	6,8	0,8	3,5	0,1
Prato	Pescada cozida com batata ⁴	371	87	0,5	0,1	12,5	0,8	7,8	0,3
Sobremesa	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	440	104	2,3	0,9	16,8	8,8	3,8	0,1
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,8	4,0	0,1
Prato	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	Pera cozida	180	42	0,4	0,0	8,5	8,5	0,3	0,0
Lanche	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0

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, ¹¹Sementes de sésamo, 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 - 1 a 2 anos

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)
Segunda									
Sopa									
Prato									
Salada	Feriado								
Sobremesa									
Lanche									
Terça									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,8	4,0	0,1
Prato	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	Pera cozida	180	42	0,4	0,0	8,5	8,5	0,3	0,0
Lanche	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	225	53	1,2	0,2	6,8	0,8	3,5	0,1
Prato	Red fish assado ao natural com salada Camponesa ⁴	408	97	2,3	0,3	12,0	1,0	6,4	0,1
Sobremesa	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	440	104	2,3	0,9	16,8	8,8	3,8	0,1
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,8	4,0	0,1
Prato	Perna de frango assada ao natural e massa fusilli tricolor ^{1,3}	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	Pera cozida	180	42	0,4	0,0	8,5	8,5	0,3	0,0
Lanche	Papa de fruta com bolacha ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	743	176	3,2	1,6	32,8	12,9	3,0	0,3
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	225	53	1,2	0,2	6,8	0,8	3,5	0,1
Prato	Empadão de arroz com bacalhau ao natural ^{4,7}	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	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
Lanche	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0

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, ¹¹Sementes de sésamo, 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 - 1 a 2 anos

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)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,8	4,0	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas ao natural com esparguete ^{1,3,6,12}	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	Pera cozida	180	42	0,4	0,0	8,5	8,5	0,3	0,0
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	440	104	2,3	0,9	16,8	8,8	3,8	0,1
Terça									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	225	53	1,2	0,2	6,8	0,8	3,5	0,1
Prato	Abrótea grelhada com arroz de cenoura ⁴	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	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
Lanche	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,8	4,0	0,1
Prato	Carne de vaca estufada ao natural com batata estufada	550	131	5,8	1,9	11,8	0,9	7,6	0,2
Sobremesa	Pera cozida	180	42	0,4	0,0	8,5	8,5	0,3	0,0
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	440	104	2,3	0,9	16,8	8,8	3,8	0,1
Quinta									
Sopa									
Prato									
Salada	Feriado								
Sobremesa									
Lanche									
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,8	4,0	0,1
Prato	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	Pera cozida	180	42	0,4	0,0	8,5	8,5	0,3	0,0
Lanche	Papa de fruta com bolacha ^{1,3,5,6,7,8,11,12}	743	176	3,2	1,6	32,8	12,9	3,0	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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, 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 - 1 a 2 anos

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)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	225	53	1,2	0,2	6,8	0,8	3,5	0,1
Prato	Bacalhau fresco grelhado com arroz ⁴	721	171	2,0	0,3	24,8	0,1	12,8	0,4
Sobremesa	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	440	104	2,3	0,9	16,8	8,8	3,8	0,1
Terça									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,8	4,0	0,1
Prato	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	Pera cozida	180	42	0,4	0,0	8,5	8,5	0,3	0,0
Lanche	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	225	53	1,2	0,2	6,8	0,8	3,5	0,1
Prato	Arroz de peixes ao natural ⁴	723	171	2,4	0,4	24,4	0,1	12,6	0,3
Sobremesa	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	440	104	2,3	0,9	16,8	8,8	3,8	0,1
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,8	4,0	0,1
Prato	Bife de peru grelhado com esparguete ^{1,3}	762	180	1,5	0,3	22,7	0,9	18,3	0,4
Sobremesa	Pera cozida	180	42	0,4	0,0	8,5	8,5	0,3	0,0
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	440	104	2,3	0,9	16,8	8,8	3,8	0,1
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	225	53	1,2	0,2	6,8	0,8	3,5	0,1
Prato	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	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
Lanche	Papa de fruta	279	66	0,4	0,1	13,5	13,1	0,8	0,0

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, ⁷Leite. 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