



"DE MÃOS DADAS"- ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

CRECHE - 1 a 2 anos

Semana de 13 a 17 de maio 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



"DE MÃOS DADAS"- ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

CRECHE - 1 a 2 anos

Semana de 20 a 24 de maio 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	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	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
Terça									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	225	53	1,2	0,2	6,8	0,8	3,5	0,1
Prato	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	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	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	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
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	225	53	1,2	0,2	6,8	0,8	3,5	0,1
Prato	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	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
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,8	4,0	0,1
Prato	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	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

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 27 a 31 de maio de 2019

Almoço



		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
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
Salada	Salada de cenoura, ervilhas e milho	248	59	1,2	0,0	6,2	2,2	4,3	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
Terça									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,8	4,0	0,1
Prato	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	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	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	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	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
Quinta									
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 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	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
Sexta									
<i>Dia Mundial da Criança</i>									
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	225	53	1,2	0,2	6,8	0,8	3,5	0,1
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
Salada	Salada de beterraba, curgete e milho	209	49	1,4	0,0	4,7	1,1	4,0	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



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