



"DE MÃOS DADAS"- ASSOCIAÇÃO DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

CRECHE - 1 a 2 anos

Semana de 2 a 6 de março de 2020

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	310	74	3,2	1,0	6,8	0,8	4,0	0,1
Prato	Frango cozido com arroz de cenoura	777	184	3,1	0,6	24,8	0,5	13,9	0,4
Sobremesa	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	445	106	2,3	0,9	17,0	8,9	3,8	0,1
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	225	53	1,2	0,2	6,8	0,8	3,5	0,1
Prato	Filete de pescada assado ao natural com salada russa (sem maionese) ^{3,4}	386	92	2,7	0,5	8,4	1,1	7,8	0,3
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 massa espiral e macedónia cozida ^{1,3}	847	201	8,6	3,0	18,3	0,8	12,3	0,4
Sobremesa	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	445	106	2,3	0,9	17,0	8,9	3,8	0,1
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	225	53	1,2	0,2	6,8	0,8	3,5	0,1
Prato	Peru assado ao natural com arroz de brócolos	640	152	2,8	0,4	20,1	0,5	11,1	0,3
Sobremesa	Pera cozida	180	42	0,4	0,0	8,5	8,5	0,3	0,0
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	445	106	2,3	0,9	17,0	8,9	3,8	0,1
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,8	4,0	0,1
Prato	Pescada assada ao natural com arroz de tomate ⁴	764	182	6,2	1,8	18,0	0,3	13,2	0,4
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 9 a 13 de março de 2020

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	310	74	3,2	1,0	6,8	0,8	4,0	0,1
Prato	Arroz de aves estufado ao natural	715	170	4,8	1,3	16,7	0,4	14,5	0,3
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	225	53	1,2	0,2	6,8	0,8	3,5	0,1
Prato	Massinha de peixe estufada ao natural ^{1,4}	696	165	2,2	0,5	21,3	1,2	14,8	0,2
Sobremesa	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	445	106	2,3	0,9	17,0	8,9	3,8	0,1
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 com arroz	764	181	3,1	0,6	23,6	0,3	14,2	0,4
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	225	53	1,2	0,2	6,8	0,8	3,5	0,1
Prato	Bife de frango grelhado com esparguete ^{1,3}	769	182	0,9	0,2	12,5	0,8	6,9	0,3
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,8	4,0	0,1
Prato	Peixe-espada grelhado com batata cozida ⁴	374	88	1,4	0,3	22,7	0,9	18,8	0,4
Sobremesa	Pera cozida	180	42	0,4	0,0	8,5	8,5	0,3	0,0
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	445	106	2,3	0,9	17,0	8,9	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 16 a 20 de março de 2020

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	310	74	3,2	1,0	6,8	0,8	4,0	0,1
Prato	Hambúrguer de aves com arroz de ervilhas ^{1,6,12}	866	206	6,1	1,8	23,1	0,5	14,4	0,4
Sobremesa	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	445	106	2,3	0,9	17,0	8,9	3,8	0,1
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	225	53	1,2	0,2	6,8	0,8	3,5	0,1
Prato	Filete de pescada estufado ao natural com batata ⁴	385	91	1,2	0,2	12,5	0,8	7,1	0,2
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,8	4,0	0,1
Prato	Massa espiral com cubinhos de carne de vaca e cenoura ao natural ^{1,3}	896	214	9,2	3,2	19,1	1,2	13,1	0,4
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com peixe ⁴	225	53	1,2	0,2	6,8	0,8	3,5	0,1
Prato	Bife de peru grelhado com esparguete ^{1,3}	763	180	1,1	0,3	12,1	1,1	6,3	0,2
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
Bife de peru grelhado com esparguete ^{1,3}									
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,8	4,0	0,1
Prato	Pescada cozida com todos ^{3,4}	365	86	1,5	0,3	22,7	0,9	18,3	0,4
Sobremesa	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	445	106	2,3	0,9	17,0	8,9	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 23 a 27 de março de 2020

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	225	53	1,2	0,2	6,8	0,8	3,5	0,1
Prato	Massa cotovelinhos estufados com peixe e cenoura baby cozida ^{1,4}	593	140	1,8	0,4	18,4	1,7	12,3	0,3
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,8	4,0	0,1
Prato	Frango estufado ao natural com arroz	753	179	4,0	0,7	22,0	0,3	13,3	0,4
Sobremesa	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	445	106	2,3	0,9	17,0	8,9	3,8	0,1
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	225	53	1,2	0,2	6,8	0,8	3,5	0,1
Prato	Lombinhos de pescada com batata ensalsada ^{2,4}	411	97	1,7	0,2	13,0	0,8	6,9	0,3
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		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,8	4,0	0,1
Prato	Abrótea estufada ao natural com batata cozida ⁴	342	81	9,1	3,2	17,3	1,8	12,4	0,3
Sobremesa	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	445	106	2,3	0,9	17,0	8,9	3,8	0,1
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	225	53	1,2	0,2	6,8	0,8	3,5	0,1
Prato	Massa cotovelos com carne e legumes ¹	645	202	0,1	0,0	12,6	0,8	6,9	0,2
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, ²Crustáceos, 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