

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

De Mãos Dadas - Associação de Solidariedade Social

CRECHE - 1 a 2 anos

Semana de 20 a 24 de maio de 2024

Almoço



de mãos dadas

		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	0,6	4,0	0,1
Prato	Filete de paloco assado ao natural com arroz de ervilhas ⁴	627	149	2,7	0,4	18,8	0,4	11,5	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	2,4	0,8	17,0	8,9	3,8	0,1
Terça									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Carne de vaca estufada ao natural com massa fusilli tricolor ^{1,3}	988	235	10,2	3,5	20,7	0,9	14,7	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									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Pescada grelhada com batata cozida, cenoura e brócolos ⁴	350	83	0,4	0,1	12,5	1,0	6,6	0,3
Sobremesa	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	445	106	2,4	0,8	17,0	8,9	3,8	0,1
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Coxinhas de frango assadas ao natural com arroz de cenoura	709	168	2,8	0,5	22,0	0,6	13,1	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	2,4	0,8	17,0	8,9	3,8	0,1
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Red fish assado ao natural com batata cozida ⁴	393	93	1,3	0,2	12,8	0,9	6,9	0,2
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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁷Leite. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt

De Mãos Dadas - Associação de Solidariedade Social

CRECHE - 1 a 2 anos

Semana de 27 a 31 de maio de 2024

Almoço



de mãos dadas

		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	0,6	4,0	0,1
Prato	Empadão de arroz com atum ^{4,7}	1068	254	10,3	2,8	27,2	0,5	12,8	1,1
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
Terça									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Peru estufado com massa macarrão ^{1,3}	787	186	3,4	0,6	22,9	1,0	14,6	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	2,4	0,8	17,0	8,9	3,8	0,1
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Filetes de pescada assados ao natural com arroz de ervilhas ⁴	622	147	3,1	0,4	17,5	0,4	11,9	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									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Pescada assada ao natural com batata ⁴	411	97	2,2	0,3	11,3	0,8	7,7	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	2,4	0,8	17,0	8,9	3,8	0,1

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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal
www.gertal.pt

De Mãos Dadas - Associação de Solidariedade Social

CRECHE - 1 a 2 anos

Semana de 3 a 7 de junho de 2024

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	0,6	4,0	0,1
Prato	Peito de frango grelhado com massa fusilli ^{1,3}	776	184	2,4	0,5	21,1	0,9	18,7	0,5
Sobremesa	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	445	106	2,4	0,8	17,0	8,9	3,8	0,1
Terça									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Perna de frango estufada ao natural com arroz de cenoura	706	167	3,7	0,6	20,8	0,5	12,4	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
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Pescada grelhada Batata ⁴	369	87	0,4	0,1	13,3	0,9	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 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	0,6	4,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca picada) ^{1,3}	1014	241	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	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
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Filetes de pescada estufados ao natural com arroz branco ⁴	692	164	3,4	0,5	22,0	0,3	11,1	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	2,4	0,8	17,0	8,9	3,8	0,1

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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal
www.gertal.pt

De Mãos Dadas - Associação de Solidariedade Social

CRECHE - 1 a 2 anos

Semana de 10 a 14 de junho de 2024

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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 carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Pescada assada ao natural com arroz de cenoura ⁴	650	154	2,8	0,4	20,5	0,6	11,2	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

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	0,6	4,0	0,1
Prato	Perna de frango assada ao natural com massa esparguete ^{1,3}	743	175	2,2	0,5	22,3	1,1	16,1	0,4
Salada	Curgete, couve flôr e abóbora	333	80	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}	445	106	2,4	0,8	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 carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Pescada assada ao natural com batata ⁴	411	97	2,2	0,3	11,3	0,8	7,7	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

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	0,6	4,0	0,1
Prato	Macarronete com carne de porco e frango e cenoura ^{1,3}	880	208	5,4	1,7	21,9	0,9	17,1	0,6
Sobremesa	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	445	106	2,4	0,8	17,0	8,9	3,8	0,1

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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal
www.gertal.pt

De Mãos Dadas - Associação de Solidariedade Social

CRECHE - 1 a 2 anos

Semana de 17 a 21 de junho de 2024

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	0,6	4,0	0,1
Prato	Frango estufado ao natural com arroz branco	753	178	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	2,4	0,8	17,0	8,9	3,8	0,1
Terça									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Lombinhos de salmão com batata e legumes ⁴	568	135	6,3	1,2	12,6	0,9	6,3	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									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Carne de porco estufada ao natural com batata	532	127	4,8	1,5	12,5	0,8	7,8	0,2
Salada	Alho-francês, cenoura e repolho	109	26	0,2	0,1	3,6	1,7	1,2	0,6
Sobremesa	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	445	106	2,4	0,8	17,0	8,9	3,8	0,1
Quinta									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Pescada assada ao natural com arroz de cenoura ⁴	650	154	2,8	0,4	20,5	0,6	11,2	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
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Perna de peru assada ao natural com massa fusilli ^{1,3}	762	181	6,8	2,1	14,1	0,7	15,5	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

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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal
www.gertal.pt

De Mãos Dadas - Associação de Solidariedade Social

CRECHE - 1 a 2 anos

Semana de 24 a 28 de junho de 2024

Almoço



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Lanche		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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 carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Hambúrguer de aves estufado com esparguete ^{1,3,6,12}	940	224	8,0	1,9	24,1	1,3	13,7	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	2,4	0,8	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	0,6	4,0	0,1
Prato	Pescada grelhada com batata cozida ⁴	369	87	0,4	0,1	13,3	0,9	6,9	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	2,4	0,8	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	Sopa de abóbora e penca ^{7,12}	162	39	1,7	0,3	4,8	0,5	0,8	0,2
Prato	Perna de frango estufada ao natural com cenoura e arroz branco	721	171	3,8	0,7	21,2	0,5	12,7	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

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	0,6	4,0	0,1
Prato	Bacalhau fresco lascado com batata ⁴	364	86	0,1	0,0	13,8	0,9	6,8	0,2
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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal
www.gertal.pt

De Mãos Dadas - Associação de Solidariedade Social

CRECHE - 1 a 2 anos

Semana de 1 a 5 de julho de 2024

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	0,6	4,0	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1014	241	10,1	3,2	23,8	1,0	13,4	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	2,4	0,8	17,0	8,9	3,8	0,1
Terça									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Pescada estufada ao natural com arroz ⁴	722	171	3,6	0,5	23,9	0,3	10,6	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
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Peito de frango grelhado com esparguete ^{1,3}	812	192	1,5	0,3	25,8	1,1	18,0	0,5
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 carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Pescada assada ao natural com batata ⁴	371	88	0,9	0,1	12,0	0,8	7,4	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	2,4	0,8	17,0	8,9	3,8	0,1
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco	988	236	10,6	3,4	21,9	0,3	13,0	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

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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal
www.gertal.pt

De Mãos Dadas - Associação de Solidariedade Social

CRECHE - 1 a 2 anos

Semana de 8 a 12 de julho de 2024

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	0,6	4,0	0,1
Prato	Atum com arroz de cenoura ⁴	1010	240	7,0	1,0	31,9	0,6	11,6	1,0
Sobremesa	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	445	106	2,4	0,8	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 carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Bife de frango grelhado com batata cozida	403	95	0,4	0,1	12,5	0,8	9,7	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	0,6	4,0	0,1
Prato	Red fish estufado ao natural com arroz branco ⁴	756	180	4,2	0,7	23,9	0,3	11,0	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 carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Pá de porco assada ao natural com batata	570	136	6,1	1,6	12,3	0,9	7,4	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

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	0,6	4,0	0,1
Prato	Pescada grelhada com arroz colorido ⁴	581	138	2,9	0,4	14,8	0,3	12,4	0,5
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

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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal
www.gertal.pt

De Mãos Dadas - Associação de Solidariedade Social

CRECHE - 1 a 2 anos

Semana de 15 a 19 de julho de 2024

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	0,6	4,0	0,1
Prato	Fêveras de porco grelhadas com arroz de cenoura	820	195	5,4	1,3	22,0	0,5	14,1	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
Terça									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Arroz de peixe ⁴	662	157	3,4	0,5	19,5	0,4	11,8	0,3
Sobremesa	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	445	106	2,4	0,8	17,0	8,9	3,8	0,1
Quarta									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Peru estufado ao natural com arroz	771	183	3,5	0,6	24,2	0,3	13,1	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 carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Perca assada ao natural com batata ⁴	415	98	2,2	0,3	12,0	0,9	7,0	0,3
Sobremesa	Maçã cozida	246	59	0,5	0,1	12,3	12,3	0,2	0,0
Lanche	Papa láctea ^{1,7}	445	106	2,4	0,8	17,0	8,9	3,8	0,1
Sexta									
Sopa	Creme de legumes com carne	310	74	3,2	1,0	6,8	0,6	4,0	0,1
Prato	Arroz de frango estufado ao natural	659	156	3,1	0,6	18,1	0,5	13,7	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

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. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal