

Creches Municipais

REFEITÓRIO

Semana I

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	162	39	1,3	0,2	4,4	1,1	2,3	0,1
Sopa II	Creme de cenoura	151	36	1,4	0,2	5,2	1,2	0,7	0,1
Prato	Massada de atum ^{1,3,4,5,6}	786	187	8,1	0,7	13,3	1,2	14,6	0,7
Sobremesa	Fruta em puré	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Gelatina tutti - frutti ^{1,3,6,7,8,12}	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes (com carne)	211	50	2,5	0,7	4,4	1,1	2,6	0,1
Sopa II	Sopa nabiças	149	36	1,3	0,2	4,9	1,1	0,9	0,1
Prato	Rolo de carne c/ arroz ervilhas e salada (alface, cenoura e milho) ^{1,6,12}	684	164	6,1	2,6	17,8	1,0	8,8	0,7
Sobremesa	Fruta em puré	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Fruta da época	212	51	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes (com borrego)	165	39	1,5	0,3	4,5	1,1	2,0	0,1
Sopa II	Sopa peixe ⁴	174	42	1,4	0,2	4,7	0,9	2,3	0,1
Prato	Salada de pescada com ovo cozido, batata, cenoura e feijão verde ^{3,4}	369	88	2,8	0,6	8,3	1,2	7,3	0,3
Sobremesa	Fruta em puré	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Fruta da época	212	51	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes (peixe) ⁴	162	39	1,3	0,2	4,4	1,1	2,3	0,1
Sopa II	Sopa agrião	152	36	1,4	0,2	4,9	1,0	0,9	0,1
Prato	Perú assado c/ arroz de cenoura e salada de alface e tomate	603	144	5,1	1,4	13,5	1,0	10,7	0,3
Sobremesa	Fruta em puré	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Fruta da época	212	51	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes (com carne)	211	50	2,5	0,7	4,4	1,1	2,6	0,1
Sopa II	Sopa espinafres	145	35	1,3	0,2	4,5	1,0	1,1	0,2
Prato	Pescada assada no forno com batata ⁴	372	89	1,4	0,2	11,0	0,8	7,7	0,2
Sobremesa	Fruta em puré	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Fruta da época	212	51	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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

Creches Municipais
REFEITÓRIO
Semana II
Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes (com carne)	211	50	2,5	0,7	4,4	1,1	2,6	0,1
Sopa II	Sopa feijão verde	147	35	1,2	0,2	5,0	1,3	0,9	0,1
Prato	Hamburguer com esparguete ^{1,3,6,7}	859	204	5,6	0,3	24,2	1,0	13,7	0,2
Sobremesa	Fruta em puré	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Fruta da época	212	51	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes (com peixe) ⁴	162	39	1,3	0,2	4,4	1,1	2,3	0,1
Sopa II	Creme de abóbora	148	35	1,2	0,2	5,4	1,1	0,8	0,1
Prato	Pescada estufada c/ arroz de legumes (feijão verde, ervilhas, lombardo, cenoura) ⁴	571	136	2,1	0,3	18,6	0,7	10,2	0,4
Sobremesa	Fruta em puré	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Fruta da época	212	51	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes (com carne)	211	50	2,5	0,7	4,4	1,1	2,6	0,1
Sopa II	Sopa feijão manteiga com cenoura e nabijas	304	73	1,3	0,2	10,8	1,3	4,2	0,1
Prato	Cubinhos de porco estufado com cenoura, massa espirais e salada cenoura e milho ^{1,3}	790	188	9,9	3,1	10,1	0,8	14,5	0,3
Sobremesa	Fruta em puré	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes (com peixe) ⁴	162	39	1,3	0,2	4,4	1,1	2,3	0,1
Sopa II	Sopa caldo verde (sem chouriço) ^{1,3,5,6,7,8,12}	155	37	1,4	0,2	4,9	0,5	1,1	0,1
Prato	Meia desfeita de bacalhau (bac. desfiado, batata, grão, cenoura e ovo) ^{3,4}	518	124	2,3	0,4	15,1	1,3	10,2	1,2
Sobremesa	Fruta em puré	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Fruta da época	212	51	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes (com carne)	211	50	2,5	0,7	4,4	1,1	2,6	0,1
Sopa II	Creme de alho francês	144	34	1,2	0,2	4,8	1,2	0,9	0,1
Prato	Arroz de aves com salada de alface e tomate	574	137	3,8	1,0	14,9	1,1	10,4	0,3
Sobremesa	Fruta em puré	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Fruta da época	212	51	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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

Creches Municipais
REFEITÓRIO
Semana III
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes (com carne)	211	50	2,5	0,7	4,4	1,1	2,6	0,1
Sopa II	Sopa agrião	152	36	1,4	0,2	4,9	1,0	0,9	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa e salada mista (alface, cenoura, milho) ^{1,3,6}	817	194	7,9	2,5	16,2	1,1	14,1	0,2
Sobremesa	Fruta em puré	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Fruta da época	212	51	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes (com peixe) ⁴	162	39	1,3	0,2	4,4	1,1	2,3	0,1
Sopa II	Creme de cenoura	151	36	1,4	0,2	5,2	1,2	0,7	0,1
Prato	Bacalhau à gomes sá ^{3,4}	387	92	1,8	0,4	10,2	0,8	8,6	1,3
Sobremesa	Fruta em puré	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Fruta da época	212	51	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes (com carne)	211	50	2,5	0,7	4,4	1,1	2,6	0,1
Sopa II	Sopa brócolos	148	35	1,3	0,2	4,6	1,1	1,2	0,1
Prato	Peru estufado com ervilhas e cenoura com massa espiral ^{1,3}	638	152	5,8	1,7	12,2	1,2	12,4	0,3
Sobremesa	Fruta em puré	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Fruta da época	212	51	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes (com peixe) ⁴	162	39	1,3	0,2	4,4	1,1	2,3	0,1
Sopa II	Creme de grão com cenoura	367	88	2,1	0,3	13,1	1,3	3,9	0,1
Prato	Filetes de pescada cozidos com arroz de tomate e salada de alface e tomate ⁴	513	123	2,0	0,3	15,2	0,7	10,6	0,3
Sobremesa	Fruta em puré	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}	232	55	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes (com carne)	211	50	2,5	0,7	4,4	1,1	2,6	0,1
Sopa II	Sopa abóbora	148	35	1,2	0,2	5,4	1,1	0,8	0,1
Prato	Frango no forno com batata assada e feijão verde	373	89	1,6	0,3	10,9	1,1	7,5	0,2
Sobremesa	Fruta em puré	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Fruta da época	212	51	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas. Declaração nutricional: 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

Creches Municipais

REFEITÓRIO

Semana IV

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes (com peixe) ⁴	162	39	1,3	0,2	4,4	1,1	2,3	0,1
Sopa II	Sopa courgete	29	7	0,3	0,0	1,0	0,2	0,2	0,0
Prato	Arroz de atum com salada mista (alface, tomate, cenoura) ^{4,5,6}	728	174	7,1	0,6	14,5	1,1	12,6	0,6
Sobremesa	Fruta em puré	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Fruta da época	212	51	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes (com carne)	211	50	2,5	0,7	4,4	1,1	2,6	0,1
Sopa II	Sopa juliana	145	35	1,3	0,2	4,8	1,2	1,0	0,1
Prato	Vitela estufada com esparguete e macedónia ^{1,3}	772	183	9,1	3,2	12,9	1,0	12,3	0,2
Sobremesa	Fruta em puré	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Fruta da época	212	51	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes (com peixe) ⁴	162	39	1,3	0,2	4,4	1,1	2,3	0,1
Sopa II	Sopa couve flor	150	36	1,2	0,2	4,9	1,3	1,2	0,1
Prato	Salada russa de salmão ^{1,3,4,5,6,7,10,11,12}	603	144	8,7	1,7	8,4	1,0	7,9	0,2
Sobremesa	Fruta em puré	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Fruta da época	212	51	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes (com carne)	211	50	2,5	0,7	4,4	1,1	2,6	0,1
Sopa II	Sopa feijão encarnado	76	18	0,3	0,0	2,9	0,2	1,0	0,0
Prato	Hamburguer aves c/ arroz branco e salada de alface e tomate ^{1,6,12}	683	163	6,2	2,8	18,1	1,3	10,8	0,7
Sobremesa	Fruta em puré	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Fruta da época	212	51	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes (com peixe) ⁴	162	39	1,3	0,2	4,4	1,1	2,3	0,1
Sopa II	Creme de alho francês	144	34	1,2	0,2	4,8	1,2	0,9	0,1
Prato	Pescada assada com batata no forno e salada ⁴	326	78	1,4	0,2	8,6	1,1	7,4	0,2
Sobremesa	Fruta em puré	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Fruta da época	212	51	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1 Cereais que contêm glúten., 3 Ovos, 4 Peixes, 5 Amendoins, 6 Soja, 7 Leite, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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

Creches Municipais

REFEITÓRIO

Semana V

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes (com carne)	211	50	2,5	0,7	4,4	1,1	2,6	0,1
Sopa II	Sopa abóbora	148	35	1,2	0,2	5,4	1,1	0,8	0,1
Prato	Almondegas estufadas com molho de tomate com esparguete e cenoura ralada ^{1,3,6,12}	692	165	6,8	3,0	16,3	2,0	9,2	0,8
Sobremesa	Fruta em puré	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Fruta da época	212	51	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes (com peixe) ⁴	162	39	1,3	0,2	4,4	1,1	2,3	0,1
Sopa II	Creme de legumes	152	36	1,4	0,2	4,9	1,1	1,0	0,1
Prato	Pescada cozida c/ batata, cenoura e brócolos ⁴	326	78	1,4	0,2	8,5	1,1	7,6	0,2
Sobremesa	Fruta em puré	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Fruta da época	212	51	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes (com carne)	211	50	2,5	0,7	4,4	1,1	2,6	0,1
Sopa II	Sopa ervilhas	168	40	1,3	0,2	5,5	1,1	1,5	0,1
Prato	Perna de porco assada com arroz de feijão e salada	805	192	8,3	2,5	19,1	1,1	10,0	0,2
Sobremesa	Fruta em puré	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Gelatina ananás ^{1,3,6,7,8,12}	231	54	0,0	0,0	12,3	12,2	1,3	0,5

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa legumes (com peixe) ⁴	162	39	1,3	0,2	4,4	1,1	2,3	0,1
Sopa II	Sopa lombarda com cenoura	145	35	1,3	0,2	4,8	1,2	1,0	0,1
Prato	Douradinhos no forno com massa fusilli e salada alface e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	725	172	4,5	0,6	25,2	2,5	6,8	0,6
Sobremesa	Fruta em puré	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Fruta da época	212	51	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes (com carne)	211	50	2,5	0,7	4,4	1,1	2,6	0,1
Sopa II	Sopa canja galinha ^{1,3}	345	82	2,5	0,4	9,7	0,0	4,9	0,2
Prato	Jardineira de frango	367	88	1,7	0,3	10,0	1,2	7,8	0,2
Sobremesa	Fruta em puré	238	57	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sobremesa 2	Fruta da época	212	51	0,4	0,1	11,4	11,4	0,6	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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

Creches Municipais

REFEITÓRIO

Semana de I

Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	logurte e pão com queijo, fiambre ou manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	683	163	4,5	2,6	23,8	7,8	6,3	0,7

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Leite simples ou com chocolate e pão com queijo, fiambre ou manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	449	107	3,5	1,9	13,6	4,1	5,1	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	logurte e pão com queijo, fiambre ou manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	683	163	4,5	2,6	23,8	7,8	6,3	0,7

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Leite simples ou com chocolate e pão com queijo, fiambre ou manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	449	107	3,5	1,9	13,6	4,1	5,1	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	logurte e pão com queijo, fiambre ou manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	683	163	4,5	2,6	23,8	7,8	6,3	0,7

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição
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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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

Creches Municipais

REFEITÓRIO

Semana II

Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	logurte e pão com queijo, fiambre ou manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	683	163	4,5	2,6	23,8	7,8	6,3	0,7

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Leite simples ou com chocolate e pão com queijo, fiambre ou manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	449	107	3,5	1,9	13,6	4,1	5,1	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	logurte e pão com queijo, fiambre ou manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	683	163	4,5	2,6	23,8	7,8	6,3	0,7

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Leite simples ou com chocolate e pão com queijo, fiambre ou manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	449	107	3,5	1,9	13,6	4,1	5,1	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	logurte e pão com queijo, fiambre ou manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	683	163	4,5	2,6	23,8	7,8	6,3	0,7

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição
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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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

Creches Municipais

REFEITÓRIO

Semana III

Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	logurte e pão com queijo, fiambre ou manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	683	163	4,5	2,6	23,8	7,8	6,3	0,7

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Leite simples ou com chocolate e pão com queijo, fiambre ou manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	449	107	3,5	1,9	13,6	4,1	5,1	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	logurte e pão com queijo, fiambre ou manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	683	163	4,5	2,6	23,8	7,8	6,3	0,7

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Leite simples ou com chocolate e pão com queijo, fiambre ou manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	449	107	3,5	1,9	13,6	4,1	5,1	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	logurte e pão com queijo, fiambre ou manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	683	163	4,5	2,6	23,8	7,8	6,3	0,7

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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

Creches Municipais

REFEITÓRIO

Semana IV

Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	logurte e pão com queijo, fiambre ou manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	683	163	4,5	2,6	23,8	7,8	6,3	0,7

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Leite simples ou com chocolate e pão com queijo, fiambre ou manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	449	107	3,5	1,9	13,6	4,1	5,1	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	logurte e pão com queijo, fiambre ou manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	683	163	4,5	2,6	23,8	7,8	6,3	0,7

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Leite simples ou com chocolate e pão com queijo, fiambre ou manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	449	107	3,5	1,9	13,6	4,1	5,1	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	logurte e pão com queijo, fiambre ou manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	683	163	4,5	2,6	23,8	7,8	6,3	0,7

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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

Creches Municipais

REFEITÓRIO

Semana V

Lanche

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	logurte e pão com queijo, fiambre ou manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	683	163	4,5	2,6	23,8	7,8	6,3	0,7

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Leite simples ou com chocolate e pão com queijo, fiambre ou manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	449	107	3,5	1,9	13,6	4,1	5,1	0,5

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	logurte e pão com queijo, fiambre ou manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	683	163	4,5	2,6	23,8	7,8	6,3	0,7

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	Leite simples ou com chocolate e pão com queijo, fiambre ou manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	449	107	3,5	1,9	13,6	4,1	5,1	0,5

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche	logurte e pão com queijo, fiambre ou manteiga ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14}	683	163	4,5	2,6	23,8	7,8	6,3	0,7

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: 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