



COLEGIOS FOMENTO  
CRECHE  
Semana de 4 a 8 de dezembro de 2023  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de cenoura	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Esparguete com frango com salada <sup>1,3</sup>	815	193	4,7	0,7	24,7	1,1	12,5	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de macedónia	207	49	1,1	0,2	8,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Arrozinho de bacalhau fresco (badejo) e brócolos <sup>4</sup>	620	147	2,4	0,4	20,2	0,5	10,8	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de curgete	195	46	1,1	0,2	7,5	0,7	1,2	0,1
Prato	Jardineira de peru	410	97	1,4	0,2	14,1	1,2	6,2	0,1
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de repolho	205	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,1	0,1
Prato	Arroz de aves no forno	765	181	2,8	0,5	22,7	0,5	15,7	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de brocolos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Pescadinha estufada com massa	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Puré de fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes. 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



COLEGIOS FOMENTO  
CRECHE  
Semana de 11 a 15 de dezembro de 2023  
ALMOÇO

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de curgete	195	46	1,1	0,2	7,5	0,7	1,2	0,1
Prato	Novilho picadinho com esparguete e repolho <sup>1,3</sup>	936	223	9,1	2,5	24,2	1,5	10,4	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de penca	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Salada de batata com pescada lascada	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Puré de fruta da época	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de alface	192	45	1,2	0,2	7,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Frango refogado ao natural com arroz e cenoura	748	178	4,3	0,7	24,1	0,8	9,9	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de cenoura	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Borrego estufado com massinha e brócolos <sup>1,3</sup>	712	169	5,5	1,6	15,9	0,4	13,2	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Salada de peixe (pescada) com batata <sup>4</sup>	372	88	0,4	0,1	13,4	0,8	7,0	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes. 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



COLEGIOS FOMENTO  
CRECHE  
Semana de 18 a 22 de dezembro de 2023  
ALMOÇO

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo	204	48	1,1	0,2	8,0	1,0	1,1	0,1
Prato	Picadinho de frango com massinha, alface e cenoura <sup>1,3</sup>	806	191	4,4	0,7	24,0	0,4	12,8	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve coração	205	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,1	0,1
Prato	Saladinha de maruca com batata e legumes <sup>4</sup>	345	81	0,0	0,0	13,8	0,8	5,8	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de abóbora	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Picadinho de vitela com arroz	913	217	8,4	2,9	23,5	0,8	11,4	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de curgete	201	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Perú desfiado com arroz e salada de alface e tomate	808	192	4,8	0,8	26,5	0,7	10,2	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de nabiças	204	48	1,1	0,2	7,8	1,0	1,2	0,1
Prato	Batata esmagada com peixe e espinafres <sup>4</sup>	661	156	3,4	0,5	21,4	0,2	9,6	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes. 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



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes. 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