

Fomento
Creche
Semana de 1 a 5 de abril de 2024
Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de cenoura e nabo | 204 | 48 | 1,1 | 0,2 | 8,0 | 1,0 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Picadinho com arroz, alface e cenoura ^{1,3} | 806 | 191 | 4,4 | 0,7 | 24,0 | 0,4 | 12,8 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 6,6 | 0,8 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| 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 ⁴ | 345 | 81 | 0,0 | 0,0 | 13,8 | 0,8 | 5,8 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 6,6 | 0,8 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora | 205 | 49 | 1,1 | 0,2 | 7,9 | 1,0 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Arroz de Frango com cenoura | 750 | 178 | 5,6 | 1,5 | 19,9 | 0,7 | 11,5 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de curgete | 201 | 48 | 1,1 | 0,2 | 7,8 | 0,7 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Perú desfiado com massinha e salada de alface e tomate ^{1,3} | 832 | 197 | 4,6 | 0,8 | 25,3 | 0,6 | 12,6 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 6,6 | 0,8 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de nabiças | 204 | 48 | 1,1 | 0,2 | 7,8 | 0,8 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Salada de pescada com batata e feijão verde ⁴ | 616 | 146 | 3,0 | 0,4 | 19,6 | 0,5 | 9,6 | 0,4 |
| Sobremesa | 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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes. 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

Fomento
Creche
Semana de 8 a 12 de abril de 2024
Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura | 196 | 47 | 1,3 | 0,2 | 7,4 | 0,8 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Picadinho de vitela com esparguete e legumes | 918 | 219 | 8,9 | 2,4 | 25,3 | 0,8 | 8,8 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 6,6 | 0,8 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão-verde | 208 | 49 | 1,2 | 0,2 | 8,1 | 0,9 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Pescada lascada com batatinha e macedónia ⁴ | 348 | 82 | 0,4 | 0,1 | 12,6 | 0,7 | 6,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 6,6 | 0,8 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes | 192 | 46 | 1,3 | 0,2 | 7,2 | 0,7 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Arroz de aves com cenoura | 724 | 172 | 2,7 | 0,5 | 22,5 | 0,8 | 13,8 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 6,6 | 0,8 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de alface | 192 | 45 | 1,2 | 0,2 | 7,0 | 0,8 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Borrego com massinha e salada ^{1,3} | 741 | 176 | 5,9 | 1,7 | 17,1 | 1,1 | 13,2 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 6,6 | 0,8 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve coração | 205 | 49 | 1,1 | 0,2 | 7,9 | 1,0 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Arroz de pescada com macedónia ⁴ | 640 | 152 | 2,3 | 0,3 | 22,0 | 0,9 | 10,1 | 0,4 |
| Sobremesa | 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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes. 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

Fomento
Creche
Semana de 15 a 19 de abril de 2024
Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-flor | 205 | 49 | 1,1 | 0,2 | 7,8 | 1,0 | 1,3 | 0,1 |
| Prato | Empadão (arroz) com vitela e cenoura ^{1,3} | 816 | 193 | 4,2 | 0,8 | 25,9 | 1,8 | 11,1 | 0,6 |
| Sobremesa | Fruta da época | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 6,6 | 0,8 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de abóbora | 196 | 47 | 1,3 | 0,2 | 7,4 | 0,8 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Batatinha esmagada com salmão e macedónia ⁴ | 357 | 84 | 0,4 | 0,1 | 12,9 | 0,8 | 6,7 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 6,6 | 0,8 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alface | 206 | 49 | 1,1 | 0,2 | 7,9 | 0,8 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Peru estufado com arroz e salada ^{1,3} | 740 | 176 | 5,9 | 1,7 | 17,0 | 1,1 | 13,2 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 6,6 | 0,8 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura | 192 | 46 | 1,3 | 0,2 | 7,2 | 0,7 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Saladinha de frango com espirais e brócolos | 807 | 192 | 5,9 | 0,9 | 24,2 | 0,7 | 10,0 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 6,6 | 0,8 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão-verde | 208 | 49 | 1,2 | 0,2 | 8,1 | 0,9 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Arroz de cenoura com lombinhos de pescada ⁴ | 350 | 82 | 0,1 | 0,0 | 13,3 | 0,8 | 6,4 | 0,2 |
| Sobremesa | 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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes. 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

Fomento
Creche
Semana de 22 a 26 de abril de 2024
Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de espinafres | 205 | 49 | 1,2 | 0,2 | 7,8 | 0,9 | 1,2 | 0,2 |
| Prato | Esparguete a bolonhesa e salada ^{1,3} | 815 | 193 | 4,7 | 0,8 | 24,7 | 1,1 | 12,5 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 6,6 | 0,8 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alho-francês | 205 | 49 | 1,1 | 0,2 | 7,9 | 0,8 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Arroz de pescada com ervilha e cenoura | 403 | 96 | 2,4 | 0,3 | 12,1 | 1,0 | 6,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 6,6 | 0,8 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes | 203 | 48 | 1,1 | 0,2 | 7,9 | 0,8 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Peru estufado com cotovelinhos de legumes | 713 | 169 | 4,1 | 0,7 | 23,5 | 1,2 | 8,9 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 6,6 | 0,8 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de abóbora | 203 | 48 | 1,1 | 0,2 | 8,1 | 0,9 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Picadinho de vitela com arroz ^{1,3} | 1063 | 253 | 10,5 | 3,0 | 27,4 | 1,3 | 11,8 | 0,5 |
| Sobremesa | Puré de fruta da época | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 6,6 | 0,8 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Juliana | 192 | 45 | 1,0 | 0,2 | 7,4 | 1,0 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Maruca com batata, cenoura e ovo ralado ⁴ | 649 | 155 | 5,1 | 0,7 | 19,3 | 0,7 | 7,4 | 0,5 |
| Sobremesa | 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:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes. 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

Fomento
Creche
Semana de 29 abril a 3 de maio de 2024
Almoço

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de macedónia | 207 | 49 | 1,1 | 0,2 | 8,1 | 0,8 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Massinha com picadinho de peru ^{1,3} | 1008 | 240 | 9,1 | 2,6 | 27,3 | 1,2 | 11,6 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 6,6 | 0,8 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de cenoura | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Prato | Arroz de bacalhau fresco com legumes | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 0 | 0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de brócolos | 193 | 46 | 1,3 | 0,2 | 7,0 | 0,9 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Frango estufado com batatinha e cenoura ralada | 405 | 96 | 2,2 | 0,3 | 12,6 | 1,3 | 5,8 | 0,2 |
| Sobremesa | Puré de fruta da época | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 6,6 | 0,8 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes | 203 | 48 | 1,1 | 0,2 | 7,9 | 0,8 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Arroz de aves com feijão-verde | 599 | 142 | 2,7 | 0,5 | 19,2 | 1,3 | 9,5 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 279 | 66 | 0,4 | 0,1 | 13,5 | 6,6 | 0,8 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Lombardo | 192 | 46 | 1,3 | 0,2 | 7,2 | 0,7 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Pescada cozida com batata e couve flor ⁴ | 345 | 81 | 0,5 | 0,1 | 11,4 | 0,8 | 7,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 242 | 58 | 0,4 | 0,1 | 11,3 | 11,3 | 0,7 | 0,0 |

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

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