

# Fomento Infantil 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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo <sup>7,12</sup>	141	34	1,8	0,3	3,5	0,9	0,5	0,2
Prato	Picadinho de vitela com arroz <sup>1,3,6,7</sup>	931	222	9,3	3,9	25,7	1,9	8,3	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de couve coração <sup>7,12</sup>	167	40	1,6	0,3	5,2	1,1	0,8	0,2
Prato	Massinha de bacalhau com legumes <sup>3,4</sup>	412	98	3,4	0,6	10,6	1,0	5,7	0,3
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>7,12</sup>	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Arroz de frango <sup>1,3</sup>	841	200	6,7	1,7	19,8	1,1	14,0	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de ervilhas <sup>7,12</sup>	186	44	1,6	0,3	5,4	1,0	1,2	0,2
Prato	Peru desfiado com massinha, alface e tomate	857	204	5,2	0,8	26,9	0,7	11,7	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de nabiças <sup>7,12</sup>	168	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,9	0,2
Prato	Pescada lascada com batata e legumes <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	933	222	5,8	0,8	32,1	0,6	9,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 Infantil Semana de 10 a 14 de junho de 2024 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 <sup>7,12</sup>	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Esparguete á bolonhesa <sup>1,3</sup>	771	185	11,4	3,2	10,6	0,3	9,9	0,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	170	41	1,6	0,3	5,1	1,1	0,8	0,2
Prato	Maruca com batatinha e macedónia <sup>3,4</sup>	984	236	15,0	2,4	13,1	0,3	11,1	0,6
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
<b>Quarta</b>									
Sopa	Canja de galinha <sup>7,12</sup>	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Arroz de aves com salada de alface e cenoura	755	179	2,8	0,5	22,4	0,4	15,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de alface <sup>7,12</sup>	167	40	1,6	0,3	4,8	0,8	0,9	0,2
Prato	Massinhas com frango desfiado <sup>1,3</sup>	845	201	6,1	1,5	21,1	1,4	13,6	0,2
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve coração <sup>7,12</sup>	143	34	1,9	0,3	3,5	0,8	0,5	0,2
Prato	Arroz de pescada com macedonia <sup>1,3,4,7</sup>	870	207	2,5	0,5	36,4	1,3	9,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	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, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rijá, <sup>12</sup>Dióxido 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

# Fomento Infantil 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)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Couve-flor <sup>7,12</sup>	169	40	1,5	0,3	4,9	1,2	1,1	0,2
Prato	Empadão (arroz) com vitela cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	907	622	17,6	4,3	31,4	1,1	6,9	0,9
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>7,12</sup>	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Salada de salmão com fúsil e macedônia <sup>4,8</sup>	566	134	2,9	0,5	19,2	1,4	7,0	0,4
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de alface <sup>7,12</sup>	141	34	1,9	0,3	3,3	0,6	0,6	0,2
Prato	Carne porco assada com arroz <sup>1,6,7,9,10</sup>	919	612	20,3	4,6	21,7	0,3	10,9	0,9
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de cenoura <sup>7,12</sup>	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Salada de frango com espirais e brócolos <sup>1,3</sup>	737	175	5,3	1,0	16,7	1,2	14,6	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>7,12</sup>	170	41	1,6	0,3	5,1	1,1	0,8	0,2
Prato	Arroz de cenoura com lombinhos de peixe <sup>1,2,3,4,7,14</sup>	929	214	6,6	1,5	32,3	1,0	7,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>14</sup>Moluscos. 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 Infantil Semana de 24 a 28 de junho de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Creme de espinafres <sup>7,12</sup>	167	40	1,7	0,3	4,7	0,9	0,9	0,2
Prato	Esparguete á bolonhesa <sup>1,3,6,12</sup>	947	226	11,4	2,9	21,4	1,6	8,9	0,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>	167	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,8	0,2
Prato	Arroz de pescada com cenoura e ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup>	984	235	10,2	1,4	26,1	0,9	8,9	0,8
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes <sup>7,12</sup>	139	33	1,8	0,3	3,2	0,6	0,7	0,2
Prato	Frango estufado com cotovelinhos e legumes <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	856	203	2,6	0,6	26,5	0,9	17,4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de abóbora <sup>7,12</sup>	142	34	1,8	0,3	3,7	0,8	0,5	0,2
Prato	Arroz de peru com legumes <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>	855	204	9,9	2,4	18,7	0,5	9,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Juliana <sup>7,12</sup>	137	33	1,7	0,3	3,4	0,9	0,6	0,2
Prato	Salada de fúsil com maruca e ovo ralado <sup>3,4</sup>	963	229	8,6	1,6	18,8	1,6	17,1	1,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço, <sup>14</sup>Moluscos. 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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>12</sup>Dióxido 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