

Colégio Fomento

EMENTA CRECHE

Semana de 1 a 5 de janeiro de 2024

Almoço

Segunda		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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
Terça		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Encerrado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de macedónia	377	89	2,1	0,3	14,7	1,5	2,1	0,2
Prato	Picadinho de vitela com arroz de cenoura <sup>7</sup>	1268	303	13,8	5,0	27,4	0,7	16,7	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de cenoura	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Massinha de borrego com repolho <sup>1,3</sup>	1134	270	8,8	2,5	25,8	1,0	20,7	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de alho-francês	372	88	2,1	0,3	14,4	1,5	2,1	0,2
Prato	Pescada lascada com batatinha esmagada <sup>4</sup>	742	175	0,8	0,1	26,7	1,7	14,0	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	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>7</sup>Leite. 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 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.

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

## Colégio Fomento

## EMENTA CRECHE

Semana de 8 a 12 de janeiro de 2024

## Almoço

Segunda		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de curgete	379	90	2,1	0,3	14,6	1,3	2,3	0,2
Prato	Novilho picadinho com esparguete e legumes <sup>1,3</sup>	1064	254	10,4	2,9	27,5	1,8	11,8	0,7
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Terça		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de penca	374	89	2,1	0,3	14,5	1,9	2,2	0,2
Prato	Salada de batata com pescada lascada <sup>4</sup>	909	214	1,2	0,2	30,7	1,9	18,9	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de alface	314	75	2,0	0,3	11,6	1,3	1,8	0,2
Prato	Tirinhas de frango com arroz e cenoura	987	234	5,7	0,9	31,8	1,1	13,1	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de cenoura	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Borrego estufado com massinha e brócolos <sup>1,3</sup>	1143	272	8,9	2,5	25,5	0,7	21,2	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de alho-francês	372	88	2,1	0,3	14,4	1,5	2,1	0,2
Prato	Salada de peixe (pescada) com batata <sup>4</sup>	742	175	0,8	0,1	26,7	1,7	14,0	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	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 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.

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

## Colégio Fomento

## EMENTA CRECHE

Semana de 15 a 19 de janeiro de 2024

## Almoço

Segunda		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de cenoura e nabo	370	88	2,1	0,3	14,5	1,8	2,0	0,2
Prato	Picadinho de frango com massinha, alface e cenoura <sup>1,3</sup>	945	224	5,2	0,8	28,2	0,5	15,0	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Terça		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de couve coração	372	88	2,1	0,3	14,5	1,9	2,1	0,2
Prato	Saladinha de maruca com batata e legumes <sup>4</sup>	689	162	0,1	0,0	27,6	1,7	11,5	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de repolho	372	88	2,1	0,3	14,5	1,9	2,1	0,2
Prato	Arroz de borrego com cenoura	1234	294	9,3	2,5	32,8	1,1	19,0	0,6
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de curgete	371	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,2	0,2
Prato	Perú desfiado com massinha e salada de alface e tomate <sup>1,3</sup>	893	212	5,0	0,8	27,2	0,7	13,6	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de nabiças	375	89	2,1	0,3	14,4	1,5	2,2	0,2
Prato	Arroz de peixe com espinafres <sup>4</sup>	883	210	4,3	0,6	28,2	0,7	13,8	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	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 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.

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

## Colégio Fomento

## EMENTA CRECHE

Semana de 22 a 26 de janeiro de 2024

## Almoço

Segunda		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de abóbora	308	73	2,0	0,3	11,6	1,2	1,5	0,2
Prato	Empadão de vitela com arroz e legumes	1114	266	10,8	2,9	30,7	1,0	10,7	0,7
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Terça		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,6	2,0	0,2
Prato	Pescada lascada com batatinha e macedónia <sup>4</sup>	783	184	0,9	0,1	28,2	1,7	14,5	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de cenoura	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Arroz de aves com cenoura	1043	247	3,9	0,7	32,5	1,2	19,8	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de alface	314	75	2,0	0,3	11,6	1,3	1,8	0,2
Prato	Borrego com esparguete e salada <sup>1,3</sup>	1106	263	8,8	2,5	25,4	1,6	19,8	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de couve coração	372	88	2,1	0,3	14,5	1,9	2,1	0,2
Prato	Saladinha de pescada com arroz de legumes <sup>4</sup>	838	198	3,0	0,5	28,8	1,2	13,3	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	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 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.

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

## Colégio Fomento

## EMENTA CRECHE

Semana de 29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2024

## Almoço

Segunda		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de couve-flor	382	91	2,1	0,3	14,6	1,9	2,5	0,2
Prato	Peru estufadinho com massa, cenoura e ervilhas <sup>1,3</sup>	988	234	5,1	0,9	31,4	2,1	13,4	0,7
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Terça		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de abóbora	308	73	2,0	0,3	11,6	1,2	1,5	0,2
Prato	Batatinha esmagada com pescada e macedónia <sup>4</sup>	767	181	0,9	0,1	27,6	1,7	14,3	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Quarta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de alface	364	86	2,0	0,3	14,1	1,5	2,1	0,2
Prato	Borrego com massinha e salada <sup>1,3</sup>	1105	263	8,8	2,6	25,4	1,6	19,8	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Quinta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Creme de cenoura	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Frango estufadinho com massinhas e cubos de curgete <sup>1</sup>	1152	274	8,4	1,3	32,7	2,7	15,9	0,7
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	0,0
Sexta		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,6	2,0	0,2
Prato	Salada de batata com bacalhau fresco <sup>4</sup>	727	171	0,3	0,1	27,6	1,7	13,2	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	4,2	0,5	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 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.

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. 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 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.

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

FIT GE v1.1.72 14/12/2023 12:20