



Fomento  
Creche  
Semana de 06 a 10 de janeiro de 2024  
Almoço

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e nabo	204	48	1,1	0,2	8,0	0,9	1,1	0,1
Prato	Vitela picadinha com massinha e cenoura	964	230	8,8	2,4	28,2	0,8	8,9	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve coração	205	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,1	0,1
Prato	Saladinha de fagonero com batata e legumes <sup>4</sup>	350	82	0,1	0,0	13,3	0,8	6,4	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Arroz de aves com cenoura	750	178	5,6	1,5	19,9	0,7	11,5	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	201	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Borrego desfiada com macarronete e salada de alface e tomate <sup>1,3</sup>	815	193	4,7	0,8	25,3	1,5	11,8	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 <sup>4</sup>	355	84	0,4	0,1	12,4	0,9	7,0	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	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



Fomento  
Creche  
Semana de 13 a 17 de janeiro 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 couve- flor	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Picadinho de vitela com arroz e legumes <sup>1,3</sup>	930	222	9,0	2,5	24,1	1,4	10,3	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Creme de abóbora	208	49	1,2	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Salmão lascado com massinhas e macedónia <sup>4</sup>	348	82	0,4	0,1	12,6	0,7	6,4	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Bifinho de peru com arroz e cenoura	724	171	2,7	0,5	22,5	0,8	13,7	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de alface e cenoura	192	45	1,2	0,2	7,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Jardineira de frango e salada <sup>1,3</sup>	778	185	5,7	1,6	18,8	1,0	13,8	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve coração	205	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,1	0,1
Prato	Arroz de pescada com legumes <sup>4</sup>	624	148	2,9	0,4	20,5	0,3	9,5	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	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



## Fomento

### Semana de 20 a 24 de janeiro de 2024 Almoço

#### Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de curgete	205	49	1,1	0,2	7,8	0,9	1,3	0,1
Prato	Empadão de vitela e cenoura	913	217	8,4	2,9	23,5	0,8	11,4	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0

#### Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura e alho-francês	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Salada Russa peixe com ovo e macedónia <sup>4</sup>	392	93	1,6	0,2	12,9	1,0	6,1	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0

#### Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	206	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Borrego estufado com massinha e salada	739	176	5,9	1,6	18,3	0,5	12,0	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0

#### Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Arroz de Perú e brócolos <sup>1,3</sup>	736	175	4,2	0,7	22,0	1,2	11,5	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0

#### Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	208	49	1,2	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Salada de massa fúsil com salmão <sup>4</sup>	728	173	4,3	0,6	22,8	0,6	10,1	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	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



Fomento  
Creche  
Semana de 27 a 31 de janeiro 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	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Almondegas picadinhas com esparguete e salada <sup>1,3</sup>	967	230	8,7	2,5	26,2	1,2	11,2	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de cenoura	205	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Arroz de bacalhau fresco e ervilhas <sup>4</sup>	649	154	3,0	0,4	21,2	0,8	9,9	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de alface	203	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Frango estufado com massinha e legumes <sup>1,3</sup>	678	161	5,3	0,9	15,2	0,7	12,4	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Picadinho de vitela com arroz	1040	248	10,2	2,7	28,6	0,4	10,0	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Juliana	192	45	1,0	0,2	7,4	0,7	1,2	0,1
Prato	Maruca com batata, cenoura e ovo ralado <sup>3,4</sup>	392	93	1,8	0,3	12,6	1,0	6,0	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	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