

Fomento
Creche
Semana de 2 a 6 de dezembro 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	0,7	1,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com salada ^{1,3}	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
Terça									
Sopa	Sopa de cenoura	205	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Filete de pescada com arroz e ervilhas ⁴	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
Quarta									
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 ^{1,3}	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
Quinta									
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
Sexta									
Sopa	Juliana	192	45	1,0	0,2	7,4	0,7	1,2	0,1
Prato	Maruca com batata, cenoura e ovo ralado ^{3,4}	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: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 9 a 13 de dezembro de 2024
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia	207	49	1,1	0,2	8,1	0,7	1,2	0,1
Prato	Massinha com picadinho de frango ^{1,3}	882	209	5,1	0,8	27,4	1,4	12,8	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Creme de feijão verde	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Arroz de bacalhau fresco com legumes ⁴	611	145	3,7	0,6	18,2	0,4	9,4	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de espinafres	195	46	1,3	0,2	7,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Perú estufado com batatinha e cenoura ralada	415	98	2,5	0,4	10,7	1,1	7,7	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de abóbora	203	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Vitela com massinha e cenoura	676	160	2,5	0,5	20,9	0,3	12,9	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de Couve-flor	203	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Pescada cozida com batata e couve-flor ⁴	351	83	0,4	0,1	12,1	1,0	7,1	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: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 16 a 20 de dezembro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Picadinho de vitela com arroz com salada ^{1,3}	874	208	9,0	2,9	19,8	1,5	11,6	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Creme de Brócolos	208	49	1,2	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Bacalhau fresco (badejo) cozido com batata e brócolos ⁴	766	181	2,3	0,4	28,4	0,2	11,3	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Peru estufado com arroz e ervilha	425	101	2,6	0,4	10,9	1,0	7,9	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de lombardo	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Cubos de frango com batatinha e feijão-verde	599	142	2,7	0,5	19,2	0,7	9,5	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de alho-francês	207	49	1,1	0,2	8,0	0,8	1,2	0,1
Prato	Salada de pescada com massinha e brócolos ^{1,3,4}	668	158	3,8	0,6	19,0	0,9	11,1	0,5
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: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 23 a 27 dezembro de 2024
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura e nabo	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Novilho picadinho com arroz e repolho	999	238	9,2	2,5	29,1	0,4	9,3	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de penca	206	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Salada de batata com bacalhau fresco lascada ⁴	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									
Sopa	Creme de abóbora	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Frango grelhado com massinha e curgete ^{1,3}	690	163	3,1	0,6	18,2	1,0	15,3	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de ervilhas	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,1	0,1
Prato	Borrego estufado com arroz e brócolos	701	167	5,6	1,5	17,1	0,5	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									
Sopa	Creme de Legumes	205	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Massada de peixe (pescada) ^{1,3,4}	752	178	4,3	0,7	21,8	0,8	12,3	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: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 30 de dezembro 2024 a 3 de janeiro de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia	204	48	1,1	0,2	8,0	0,9	1,1	0,1
Prato	Esparguete á bolonhesa simples, alface e cenoura	966	230	9,4	2,5	26,6	0,5	9,3	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Creme de feijão verde	205	49	1,1	0,2	7,9	0,7	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	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Massinha com peru e brócolos ^{1,3}	735	175	5,5	1,6	17,5	1,1	12,6	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de curgete	201	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Franguinho 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	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de couve coração	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Salada de peixe com massinha , feijão verde e ovo ralado	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: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