

Fomento
Creche
Semana de 4 a 8 novembro 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 ^{7,12}	141	34	1,8	0,3	3,5	0,9	0,5	0,2
Prato	Tirinhas de vitela com arroz de legumes ^{1,3,6,7}	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
Terça									
Sopa	Sopa de couve coração ^{7,12}	167	40	1,6	0,3	5,2	1,1	0,8	0,2
Prato	Massinha de fogonero com legumes ^{3,4}	412	98	3,4	0,6	10,6	1,0	5,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora ^{7,12}	172	41	1,7	0,3	5,3	0,9	0,7	0,2
Prato	Arroz de frango ^{1,3}	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
Quinta									
Sopa	Creme de ervilhas ^{7,12}	186	44	1,6	0,3	5,4	1,0	1,2	0,2
Prato	Peru desfiado com massinha e cenoura ralada	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
Sexta									
Sopa	Sopa de nabijas ^{7,12}	168	40	1,6	0,3	4,9	0,9	0,9	0,2
Prato	Arroz de pescada com legumes ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14}	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:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. 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 11 a 15 de novembro de 2024 Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
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									
Sopa	Sopa de couve coração	205	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,1	0,1
Prato	Saladinha de bacalhau fresco (badejo) com batata e legumes ⁴	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									
Sopa	Creme de abóbora	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Arroz de borrego 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									
Sopa	Creme de curgete	201	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Frango desfiado com macarronete e salada de alface e tomate ^{1,3}	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									
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	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: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 18 a 22 de novembro de 2024
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
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 ^{1,3}	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
Terça									
Sopa	Creme de abóbora	208	49	1,2	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Pescada lascada com batata e macedónia ⁴	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
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Bifinho de frango 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
Quinta									
Sopa	Creme de alface e cenoura	192	45	1,2	0,2	7,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Peru com massinha e salada ^{1,3}	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
Sexta									
Sopa	Sopa de couve coração	205	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,1	0,1
Prato	Arroz de pescada com macedónia ⁴	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: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 25 a 29 de novembro de 2024
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Creme de curgete	205	49	1,1	0,2	7,8	0,9	1,3	0,1
Prato	Esparguete com picado 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									
Sopa	Creme de cenoura e alho-francês	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Arroz de peixe (maruca)com macedónia 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 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									
Sopa	Creme de abóbora	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Arroz de aves e brócolos ^{1,3}	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									
Sopa	Sopa de feijão-verde	208	49	1,2	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Salada de pescada com batata e ovo ⁴	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: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



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: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