

# Fomento

## Creche

### Semana de 2 a 6 setembro 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	Hamburguer de vitela com arroz de legumes <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 fogonero com legumes <sup>3,4</sup>	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
<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 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
<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  
Creche  
Semana de 9 a 13 setembro 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	Picadinho de carne vaca com arroz <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	Massada de bacalhau fresco c/ macedónia <sup>3,4</sup>	984	236	15,0	2,4	13,1	0,3	11,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
<b>Quarta</b>									
Sopa	Creme de abobora <sup>7,12</sup>	168	40	1,7	0,3	5,0	0,6	0,8	0,2
Prato	Arroz de peru e salada	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 com cenoura <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 abrótea 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

Creche

Semana de 16 a 20 setembro de 2024

### Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres <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
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de macedonia <sup>7,12</sup>	167	40	1,6	0,3	5,2	1,1	0,8	0,2
Prato	Massinha de bacalhau fresco com legumes <sup>3,4</sup>	412	98	3,4	0,6	10,6	1,0	5,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme legumes <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

Creche

Semana de 23 a 27 setembro de 2024

## Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura <sup>1,2</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
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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	Fruta da época	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de ervilhas <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
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho frances <sup>7,12</sup>	167	40	1,6	0,3	4,8	0,8	0,9	0,2
Prato	Massinhas com frango desfiado e legumes <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
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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 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

# Fomento

Creche

Semana de 30 setembro a 4 outubro de 2024

## Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
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
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura com ervilhas <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 macedonia <sup>4,8</sup>	566	134	2,9	0,5	19,2	1,4	7,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	442	104	0,0	0,0	23,4	23,3	2,5	0,9
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface <sup>7,12</sup>	141	34	1,9	0,3	3,3	0,6	0,6	0,2
Prato	Borrego com arroz e legumes <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
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alho francês <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
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abobora <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

