

# Fomento

Infantil

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     | Cubinhos de porco 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 | Gelatina  | 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

Infantil

Semana de 7 a 11 outubro 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 e cenoura <sup>7,12</sup>  | 167     | 40        | 1,7      | 0,3         | 4,7    | 0,9        | 0,9       | 0,2     |
| Prato     | Picadinho de vitela com massinha <sup>1,3,6,12</sup>                                | 947     | 226       | 11,4     | 2,9         | 21,4   | 1,6        | 8,9       | 0,5     |
| 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 alho-francês <sup>7,12</sup>  | 167     | 40        | 1,6      | 0,3         | 4,9    | 0,9        | 0,8       | 0,2     |
| Prato     | Arroz de pescada com cenoura e ervilhas <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14</sup> | 984     | 235       | 10,2     | 1,4         | 26,1   | 0,9        | 8,9       | 0,8     |
| 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      | Creme de legumes <sup>7,12</sup>  | 139     | 33        | 1,8      | 0,3         | 3,2    | 0,6        | 0,7       | 0,2     |
| Prato     | Peru estufado com cotovelinhos e legumes <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>              | 856     | 203       | 2,6      | 0,6         | 26,5   | 0,9        | 17,4      | 0,5     |
| Sobremesa | Fruta da época  | 441     | 104       | 0,4      | 0,1         | 21,8   | 19,6       | 1,6       | 0,0     |
| Quinta    |   | 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>  | 142     | 34        | 1,8      | 0,3         | 3,7    | 0,8        | 0,5       | 0,2     |
| Prato     | Tirinhas de porco com arroz de legumes <sup>1,3,6,7,8,11,12,13</sup>                | 855     | 204       | 9,9      | 2,4         | 18,7   | 0,5        | 9,7       | 0,4     |
| Sobremesa | Fruta da época  | 201     | 48        | 0,2      | 0,0         | 8,9    | 8,9        | 1,1       | 0,0     |
| Sexta     |   | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa      | Juliana <sup>7,12</sup>   | 137     | 33        | 1,7      | 0,3         | 3,4    | 0,9        | 0,6       | 0,2     |
| Prato     | Salada de fúsil com maruca e ovo ralado <sup>3,4</sup>                              | 963     | 229       | 8,6      | 1,6         | 18,8   | 1,6        | 17,1      | 1,0     |
| Sobremesa | Gelatina  | 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>13</sup>Tremoço, <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

Infantil

Semana de 14 a 18 outubro de 2024

## Almoço

| Segunda   |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de cenoura com chuchu <sup>12</sup>                        | 177        | 42           | 1,7         | 0,3            | 5,4       | 0,6           | 0,8          | 0,2        |
| Prato     | Massinhas com almondegas e salada de alface <sup>1,3,6,12</sup> | 863        | 206          | 8,0         | 2,9            | 23,3      | 1,5           | 9,5          | 0,8        |
| Sobremesa | Fruta da época  | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Terça     |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa      | Creme de espinafres <sup>7,12</sup>                             | 168        | 40           | 1,7         | 0,3            | 5,0       | 0,6           | 0,8          | 0,2        |
| Prato     | Arroz de peixe (Fogonero) <sup>1,3,4</sup>                      | 892        | 367          | 8,6         | 1,5            | 33,5      | 0,4           | 8,8          | 1,0        |
| Sobremesa | Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>                                | 442        | 104          | 0,0         | 0,0            | 23,4      | 23,3          | 2,5          | 0,9        |
| Quarta    |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa      | Creme de ervilhas <sup>7,12</sup>                               | 171        | 41           | 1,7         | 0,3            | 4,8       | 0,9           | 1,0          | 0,2        |
| Prato     | Esparguete com frango e cenoura                                 | 273        | 64           | 0,7         | 0,2            | 7,8       | 0,6           | 6,4          | 0,2        |
| Sobremesa | Fruta da época  | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| Quinta    |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa      | Creme de legumes <sup>7,12</sup>                                | 139        | 33           | 1,8         | 0,3            | 3,2       | 0,6           | 0,7          | 0,2        |
| Prato     | Arroz de aves   | 875        | 209          | 6,6         | 1,5            | 23,3      | 0,7           | 13,7         | 0,3        |
| Sobremesa | Fruta da época  | 201        | 48           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |
| Sexta     |   | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa      | Sopa couve penca  | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Prato     | Pescada cozida com batata e legumes                             | 0          | 0            | 0,0         | 0,0            | 0,0       | 0,0           | 0,0          | 0,0        |
| Sobremesa | 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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <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

Infantil

Semana de 21 a 25 outubro de 2024

## Almoço

| Segunda   |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-----------|--|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Sopa      | Creme de legumes <sup>7,12</sup>                                 | 138     | 33        | 1,7      | 0,3         | 3,4    | 0,8        | 0,6       | 0,2     |
| Prato     | Hambúrguer de bovino no forno com esparguete <sup>1,3,6,12</sup> | 810     | 193       | 8,4      | 2,1         | 16,2   | 1,1        | 12,8      | 0,4     |
| 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      | Feijão verde   | 0       | 0         | 0,0      | 0,0         | 0,0    | 0,0        | 0,0       | 0,0     |
| Prato     | Bacalhau fresco com arroz e brócolos                             | 0       | 0         | 0,0      | 0,0         | 0,0    | 0,0        | 0,0       | 0,0     |
| Sobremesa | Gelatina   | 0       | 0         | 0,0      | 0,0         | 0,0    | 0,0        | 0,0       | 0,0     |
| Quarta    |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa      | Espinafres <sup>7,12</sup>                                       | 171     | 41        | 1,7      | 0,3         | 4,8    | 0,9        | 1,0       | 0,2     |
| Prato     | Tirinhas de porco com batata frita pala-pala e cenoura cozida    | 458     | 109       | 3,4      | 0,8         | 10,7   | 0,9        | 8,4       | 0,2     |
| Sobremesa | Fruta da época   | 269     | 64        | 0,5      | 0,1         | 13,4   | 13,4       | 0,2       | 0,0     |
| Quinta    |  | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa      | Sopa de abobora <sup>7,12</sup>                                  | 143     | 34        | 1,9      | 0,3         | 3,5    | 0,8        | 0,5       | 0,2     |
| Prato     | Arroz de frango com feijão verde                                 | 662     | 157       | 2,8      | 0,5         | 19,1   | 1,0        | 13,0      | 0,3     |
| 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-flor <sup>7,12</sup>                               | 169     | 40        | 1,5      | 0,3         | 4,9    | 1,2        | 1,1       | 0,2     |
| Prato     | Salada de salmão com fúsil e macedonia <sup>1,4,</sup>           | 829     | 198       | 9,0      | 2,3         | 18,1   | 3,3        | 10,8      | 1,4     |
| Sobremesa | Fruta da época   | 223     | 53        | 0,2      | 0,0         | 11,1   | 11,1       | 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, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <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

Infantil

Semana de 28 outubro a 1 novembro de 2024

## Almoço

| Segunda   |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
|-----------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Sopa      | Sopa de espinafres <sup>7,12</sup>                         | 167        | 40           | 1,7         | 0,3            | 4,7       | 0,9           | 0,9          | 0,2        |
| Prato     | Empadão (arroz)de carne de bovino picada <sup>3,7,12</sup> | 393        | 94           | 4,1         | 1,3            | 8,8       | 0,2           | 4,9          | 0,1        |
| Sobremesa | Fruta da época   | 269        | 64           | 0,5         | 0,1            | 13,4      | 13,4          | 0,2          | 0,0        |
| Terça     |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa      | Sopa de penca <sup>7,12</sup>                              | 144        | 35           | 1,9         | 0,3            | 3,5       | 0,8           | 0,6          | 0,2        |
| Prato     | Salada de pescada <sup>1,4</sup>                           | 353        | 83           | 0,4         | 0,1            | 12,5      | 0,9           | 6,8          | 0,2        |
| Sobremesa | Bolo iogurte   | 442        | 104          | 0,0         | 0,0            | 23,4      | 23,3          | 2,5          | 0,9        |
| Quarta    |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa      | Creme de cenoura <sup>7,12</sup>                           | 142        | 34           | 1,8         | 0,3            | 3,3       | 0,7           | 0,6          | 0,2        |
| Prato     | Peru estufada com massinha e cenoura                       | 962        | 168          | 4,9         | 0,8            | 15,6      | 0,4           | 15,1         | 0,4        |
| Sobremesa | Fruta da época   | 199        | 47           | 0,4         | 0,0            | 9,4       | 9,4           | 0,3          | 0,0        |
| Quinta    |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa      | Couve-lombarda <sup>7,12</sup>                             | 168        | 40           | 1,7         | 0,3            | 5,0       | 0,6           | 0,8          | 0,2        |
| Prato     | Franguinho assado com arroz e legumes                      | 429        | 102          | 2,6         | 0,7            | 11,8      | 1,2           | 7,2          | 0,3        |
| Sobremesa | Fruta da época   | 441        | 104          | 0,4         | 0,1            | 21,8      | 19,6          | 1,6          | 0,0        |
| Sexta     |  | VE<br>(kJ) | VE<br>(kcal) | Líp.<br>(g) | AG Sat.<br>(g) | HC<br>(g) | Açúcar<br>(g) | Prot.<br>(g) | Sal<br>(g) |
| Sopa      | Sopa de alho-francês <sup>7,12</sup>                       | 167        | 40           | 1,6         | 0,3            | 4,9       | 0,9           | 0,8          | 0,2        |
| Prato     | Massada de peixe ( maruca ) <sup>4</sup>                   | 832        | 198          | 5,1         | 0,7            | 25,3      | 0,2           | 12,3         | 0,5        |
| Sobremesa | Fruta da época   | 201        | 48           | 0,2         | 0,0            | 8,9       | 8,9           | 1,1          | 0,0        |

