

Colégio Fomento

EMENTA CRECHE

Semana 30 de novembro a 4 dezembro de 2026

Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	377	89	2,1	0,3	14,7	1,3	2,1	0,2
Prato	Esparguete á bolonhesa ^{1,3}	1039	247	9,3	2,7	28,2	1,4	12,0	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	365	87	2,0	0,3	14,2	1,3	2,0	0,2
Prato	Arroz de peixe (pescada) e cenoura ⁴	689	162	0,1	0,0	27,6	1,7	11,5	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de macedónia	313	74	2,0	0,3	11,6	1,2	1,7	0,2
Prato	Bife de peru com esparguete e legumes	1206	287	8,0	1,3	31,1	2,5	20,7	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	371	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,2	0,2
Prato	Arroz de aves com cenoura	1146	272	7,3	1,2	30,3	0,6	20,7	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	363	86	2,0	0,3	14,2	1,3	1,9	0,2
Prato	Maruca cozida com batata e broculos ^{3,4}	888	210	2,2	0,5	28,0	1,7	17,7	0,9
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,1	9,0	9,0	0,6	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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:11

Colégio Fomento

EMENTA CRECHE Semana 7 a 11 dezembro de 2026 Almoço

Segunda

Sopa	Creme de cenoura	377	89	2,1	0,3	14,7	1,3	2,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa ^{1,3}	1039	247	9,3	2,7	28,2	1,4	12,0	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Terça

Sopa	Creme de legumes	365	87	2,0	0,3	14,2	1,3	2,0	0,2
Prato	Arroz de peixe (pescada) e cenoura ⁴	689	162	0,1	0,0	27,6	1,7	11,5	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quarta

Sopa	Creme de feijão verde	313	74	2,0	0,3	11,6	1,2	1,7	0,2
Prato	Frango assado com arroz e legumes	1206	287	8,0	1,3	31,1	2,5	20,7	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quinta

Sopa	Creme de curgete	371	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,2	0,2
Prato	Perú com massa e couve flor	1146	272	7,3	1,2	30,3	0,6	20,7	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Sexta

Sopa	Creme de abóbora	363	86	2,0	0,3	14,2	1,3	1,9	0,2
Prato	Arroz de peixe (pescada) com bróculos ^{3,4}	888	210	2,2	0,5	28,0	1,7	17,7	0,9
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,1	9,0	9,0	0,6	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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Lip. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:11

Colégio Fomento

EMENTA CRECHE Semana 14 a 18 dezembro de 2026 Almoço

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	377	89	2,1	0,3	14,7	1,3	2,1	0,2
Prato	Esparguete á bolonhesa ^{1,3}	1039	247	9,3	2,7	28,2	1,4	12,0	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	365	87	2,0	0,3	14,2	1,3	2,0	0,2
Prato	Arroz de peixe (pescada) e macedonia ⁴	689	162	0,1	0,0	27,6	1,7	11,5	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de macedónia	313	74	2,0	0,3	11,6	1,2	1,7	0,2
Prato	Bife de peru com esparguete e legumes	1206	287	8,0	1,3	31,1	2,5	20,7	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de ervilhas	371	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,2	0,2
Prato	Arroz de aves com cenoura	1146	272	7,3	1,2	30,3	0,6	20,7	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,0	9,3	9,0	0,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	363	86	2,0	0,3	14,2	1,3	1,9	0,2
Prato	Maruca cozida com batata e brócolos ^{3,4}	888	210	2,2	0,5	28,0	1,7	17,7	0,9
Sobremesa	Puré de fruta da época	193	46	0,3	0,1	9,0	9,0	0,6	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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:11

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 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.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal

FIT GE v1.1.90 08/11/2024 14:11