



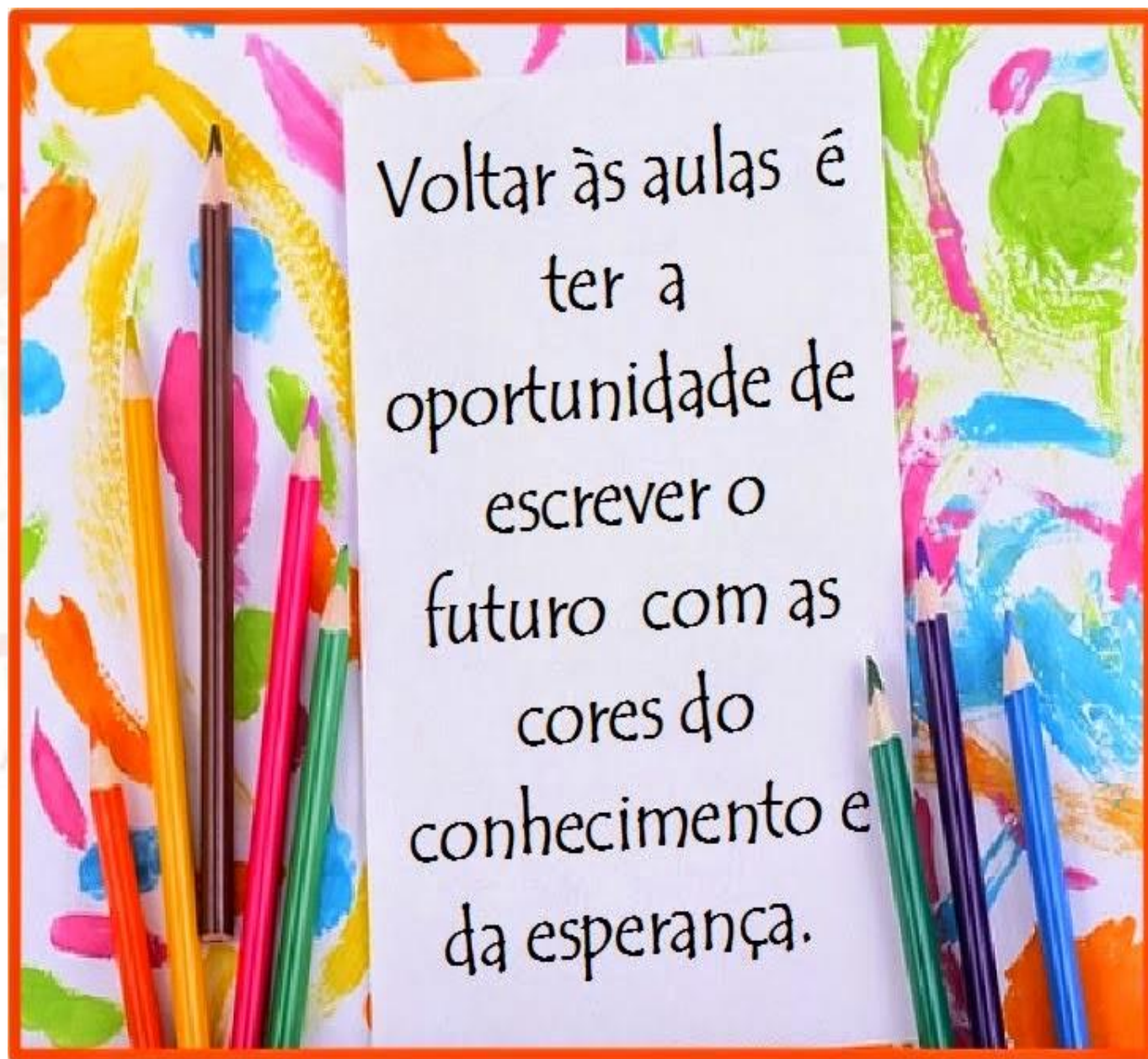
Ementa

Para uma alimentação saudável e de qualidade.



gertal

www.gertal.pt



Bem-vindos!

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido 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 9 a 13 de setembro 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 arroz 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	Perú desfiado com massinha 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 16 a 20 de setembro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Picadinho de vitela com esparguete 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	Sopa de feijão-verde	208	49	1,2	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Pescada lascada com batatinha 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	Arroz de aves com 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	192	45	1,2	0,2	7,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Borrego 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 23 a 27 de setembro de 2024
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor	205	49	1,1	0,2	7,8	0,9	1,3	0,1
Prato	Arroz 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 abóbora	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Batatinha esmagada com pescada e 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	Sopa de alface	206	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Borrego estufado com arroz 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 cenoura	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Saladinha de frango com espirais 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	Arroz de cenoura com lombinhos de pescada 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



Fomento Creche Semana de 30 de setembro a 4 de outubro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa 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 alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Arroz de pescada com cenoura 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 legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Frango estufado com cotovelinhos de 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	Sopa de abóbora	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 7 a 11 de outubro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (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 peru ^{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 cenoura	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 brócolos	195	46	1,3	0,2	7,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Frango 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 legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Arroz de aves com feijão-verde	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	Lombarda	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 14 a 18 de outubro de 2024
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(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 esparguete 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	Sopa de feijão-verde	208	49	1,2	0,2	8,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Bacalhau fresco (badejo) cozido com arroz 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	Sopa de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,7	1,2	0,2
Prato	Franguinho estufado com batata e cenoura	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 abóbora	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Arroz de peru com 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 couve-flor	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 21 a 25 de outubro de 2024
Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres	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 pescada 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 cenoura	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Frango refogado ao natural com massinha e cenoura ^{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 couve lombarda	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	Sopa de alho-francês	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 28 de outubro a 1 de 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	204	48	1,1	0,2	8,0	0,9	1,1	0,1
Prato	Picadinho de vitela com arroz, 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	Sopa de couve coração	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 abóbora	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Massinha com borrego 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	Perú 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		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		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



Fomento
Creche
Semana de 4 a 8 de novembro de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de macedónia	207	49	1,1	0,2	8,1	0,7	1,2	0,1
Prato	Esparguete à bolonhesa com legumes ^{1,3}	887	211	7,9	2,3	24,2	1,3	10,2	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 feijão-verde	208	49	1,2	0,2	8,1	0,8	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
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,7	1,2	0,1
Prato	Massinha com borrego estufado e cenoura ^{1,3}	747	177	5,4	1,6	18,2	1,2	13,1	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 alface	192	45	1,2	0,2	7,0	0,7	1,1	0,1
Prato	Jardineira de frango com salada	408	97	1,8	0,3	11,8	1,0	7,8	0,1
Sobremesa	Puré de fruta da época	269	63	0,4	0,1	12,9	12,5	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de abóbora	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Saladinha de pescada com arroz de legumes 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