



Colegio Planalto
EMENTA CRECHE
Semana de 3 a 7 de junho 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	624	148	2,1	0,3	26,7	2,7	3,9	0,3
Prato	Carne á bolonhesa , alface e cenoura ^{1,3}	1039	247	9,3	2,7	28,2	1,4	12,0	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	8,2	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve coração	372	88	2,1	0,3	14,5	1,3	2,0	0,2
Prato	Saladinha de maruca com batata e legumes ⁴	776	183	0,1	0,0	27,5	2,0	16,6	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	8,2	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora	375	89	2,0	0,3	15,0	1,4	2,1	0,2
Prato	Arroz de borrego com cenoura	732	173	2,6	0,5	32,1	0,6	4,7	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	8,2	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de curgete	371	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,2	0,2
Prato	Perú desfiado com massinha e salada de alface e tomate ^{1,3}	1522	362	12,9	3,3	35,0	4,1	24,6	0,7
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	8,2	0,5	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabiças	375	89	2,1	0,3	14,4	1,5	2,2	0,2
Prato	Salada de pescada com batata e feijão verde ⁴	782	185	0,9	0,2	27,9	1,7	14,6	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	8,2	0,5	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contém 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



Colégio Planalto
EMENTA CRECHE
Semana de 10 a 14 de junho de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa		370	88	2,1	0,3	14,5	1,6	2,0	0,2
Prato	Feriado ⁷	1274	304	13,8	5,0	27,5	0,7	16,9	0,4
Sobremesa		174	41	0,2	0,0	8,4	8,2	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,3	2,0	0,2
Prato	Pescada lascada com batatinha e macedónia ⁴	808	190	1,0	0,1	28,2	1,7	15,8	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	8,2	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Arroz de aves com cenoura	1043	247	3,9	0,7	32,5	1,2	19,8	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	8,2	0,5	0,0
Quinta									
Sopa		371	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,2	0,2
Prato	Feriado	558	134	7,1	2,2	0,9	0,6	16,3	0,4
Sobremesa		174	41	0,2	0,0	8,4	8,2	0,5	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve coração	372	88	2,1	0,3	14,5	1,3	2,0	0,2
Prato	Arroz de maruca com macedónia ⁴	899	214	6,3	0,9	25,5	0,5	13,0	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	8,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:⁴Peixes, ⁷Leite. 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 v1.1.83 04/06/2024 11:20



Colegio Planalto
EMENTA CRECHE
Semana de 17 a 21 de junho de 2024
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor	382	91	2,1	0,3	14,6	1,7	2,5	0,2
Prato	Massinha de vitela com cenoura ^{1,3}	1578	376	16,5	5,5	32,3	2,4	23,0	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	8,2	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Creme de abóbora	308	73	2,0	0,3	11,6	1,2	1,5	0,2
Prato	Arroz de salmão com macedónia cozida ⁴	1375	328	18,6	3,4	25,6	0,5	14,1	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	8,2	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alface	364	86	2,0	0,3	14,1	1,3	2,1	0,2
Prato	Borrego estufado com massa cotovelinhos e salada ^{1,3}	1127	268	8,7	2,5	25,5	1,5	20,6	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	8,2	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura	311	74	2,0	0,3	11,6	1,1	1,7	0,2
Prato	Arroz de frango com brócolos	839	199	3,8	0,6	28,6	0,9	11,8	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	8,2	0,5	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,3	2,0	0,2
Prato	Salada de massa fusilli com lombinhos de pescada e ovo ^{2,3,4}	352	84	2,8	0,6	0,1	0,1	14,4	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	8,2	0,5	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, 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 v1.1.83 04/06/2024 11:20



Colégio Planalto
EMENTA CRECHE
Semana de 24 a 28 de junho 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	372	88	2,1	0,3	14,2	1,3	2,2	0,3
Prato	Esparguete com bife de peru e salada de alface ^{1,3}	844	199	2,6	0,5	24,6	1,0	18,8	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	8,2	0,5	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês	372	88	2,1	0,3	14,4	1,3	2,1	0,2
Prato	Arroz de pescada com cenoura e ervilhas ⁴	882	209	4,1	0,6	28,9	1,1	13,5	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	8,2	0,5	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,3	2,1	0,2
Prato	Frango estufado com cotovelinhos de legumes ^{1,3}	1125	267	6,8	1,2	27,6	1,4	22,6	0,8
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	8,2	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora	375	89	2,0	0,3	15,0	1,4	2,1	0,2
Prato	Arroz com picadinho de vitela e ervilha	1151	274	12,0	3,8	25,8	1,2	14,9	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	8,2	0,5	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana	390	93	2,1	0,3	15,0	1,4	2,4	0,2
Prato	Maruca com batata, cenoura e ovo ralado ^{3,4}	983	233	5,3	1,3	27,4	2,3	17,6	1,0
Sobremesa	Puré de fruta da época	174	41	0,2	0,0	8,4	8,2	0,5	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 confeitura, 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 v1.1.83 04/06/2024 11:20