

EMENTA

JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 01 a 05 de janeiro de 2024

| Segunda | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|-------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| FÉRIAS | | | | | | | | | |
| Terça | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Sopa de legumes | 182 | 43 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 1,0 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Massinha de atum com pepino ^{1,3,4} | 739 | 176 | 8,6 | 1,2 | 11,6 | 0,5 | 12,6 | 1,0 |
| Vegetariana | Arroz c/ lentilhas estufadas e mistura chinesa ^{1,6,8,11} | 793 | 189 | 2,1 | 0,3 | 34,5 | 1,2 | 7,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quarta | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
| Sopa | Sopa alho francês | 179 | 43 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 1,1 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Hambúrguer c/ molho de tomate, massa espiral e beterraba ^{1,3,6,12} | 816 | 194 | 7,1 | 3,1 | 22,1 | 1,7 | 12,6 | 0,8 |
| Vegetariana | Hambúrguer de seitan c/ massa espiral e beterraba ^{1,3,5,6,7,8,9,10} | 1033 | 246 | 8,5 | 1,1 | 28,4 | 1,6 | 13,0 | 0,9 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 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 | Sopa de acelgas | 186 | 44 | 1,4 | 0,2 | 6,9 | 1,3 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Filete de abrótea assado c/ molho de limão, esparguete e brócolos ^{1,3,4} | 692 | 164 | 2,9 | 0,5 | 20,0 | 1,0 | 14,0 | 0,4 |
| Vegetariana | Massa com alho francês, lentilhas, cenoura e curgete ^{1,3} | 700 | 165 | 2,6 | 0,5 | 28,8 | 2,2 | 5,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 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 | Creme de legumes | 191 | 46 | 1,4 | 0,2 | 6,5 | 1,1 | 1,9 | 0,2 |
| Prato | Chili de carne de vaca picada com feijão encarnado e arroz branco e couve-de-bruxelas | 1711 | 408 | 14,2 | 4,2 | 44,3 | 1,6 | 25,1 | 0,6 |
| Vegetariana | Salada de arroz c/ legumes, feijão branco e queijo ralado ^{3,7} | 825 | 198 | 7,7 | 4,1 | 24,1 | 0,6 | 7,3 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 08 a 12 de janeiro de 2024

| | | VE | VE | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Sal |
|----------------|--|------|--------|------|---------|------|--------|-------|-----|
| | | (kJ) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de acelgas | 186 | 44 | 1,4 | 0,2 | 6,9 | 1,2 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa com pepino ^{1,3} | 664 | 158 | 7,1 | 2,0 | 12,5 | 1,4 | 10,7 | 0,3 |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja com pepino ^{1,3,6} | 1297 | 306 | 3,2 | 0,4 | 43,9 | 1,4 | 24,1 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de trigo ^{1,3,5,6,7,8,12} | 209 | 50 | 1,5 | 0,3 | 8,1 | 0,9 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Pescada cozida c/ arroz e brócolos ⁴ | 336 | 80 | 1,3 | 0,2 | 9,6 | 1,2 | 7,4 | 0,2 |
| Vegetariana | Massa com cogumelos, alho francês, cenoura e ervilhas ^{1,3} | 700 | 165 | 2,6 | 0,5 | 28,8 | 2,2 | 5,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja de galinha ^{1,3} | 351 | 84 | 2,7 | 0,4 | 9,7 | 0,0 | 4,9 | 0,2 |
| Prato | Rancho (c. porco, grão, massa cotovelos e repolho) ^{1,3} | 753 | 180 | 6,9 | 2,0 | 16,8 | 1,6 | 11,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Arroz de feijão frade c/ soja e legumes ⁶ | 1025 | 244 | 2,0 | 0,2 | 37,2 | 1,0 | 17,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão verde | 182 | 43 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 1,2 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Salada Russa ⁴ | 683 | 163 | 5,4 | 0,8 | 16,5 | 1,0 | 11,8 | 0,8 |
| Vegetariana | Salada russa c/ curgete, cogumelos e queijo ralado ^{3,7} | 466 | 111 | 4,9 | 2,7 | 11,8 | 1,1 | 4,6 | 0,3 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 248 | 59 | 0,1 | 0,0 | 12,9 | 12,9 | 1,4 | 0,5 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de feijão frade c/ agrião | 359 | 86 | 1,4 | 0,3 | 14,0 | 1,3 | 4,2 | 0,1 |
| Prato | Massa de frango e alface ^{1,3} | 652 | 155 | 3,8 | 0,6 | 15,9 | 0,8 | 13,5 | 0,3 |
| Vegetariana | Salada de massa c/ feijão vermelho e brócolos ^{1,3,6} | 1345 | 319 | 3,3 | 0,4 | 45,0 | 0,9 | 26,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 15 a 19 de janeiro de 2024

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de legumes | 182 | 43 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 1,0 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Arroz de cavala com cenoura e alface ^{4,6} | 899 | 215 | 9,7 | 1,0 | 18,5 | 0,5 | 13,0 | 0,5 |
| Vegetariana | Arroz de cenoura, brócolos, lentilhas e queijo gratinado ^{3,7} | 792 | 190 | 5,6 | 2,6 | 28,0 | 1,2 | 6,0 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de lentilhas | 309 | 73 | 1,5 | 0,2 | 11,8 | 0,8 | 3,0 | 0,2 |
| Prato | Perú estufado com macedónia e macarrão ^{1,3} | 839 | 200 | 9,2 | 2,3 | 14,8 | 0,5 | 13,6 | 0,3 |
| Vegetariana | Estufado de soja c/ macarrão e macedónia ^{1,3,6} | 1223 | 289 | 3,0 | 0,5 | 34,2 | 0,7 | 26,3 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de brócolos | 204 | 49 | 1,5 | 0,3 | 7,8 | 1,0 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Tranches de fogueiro assado com arroz e brócolos ⁴ | 899 | 215 | 9,7 | 1,0 | 18,5 | 0,5 | 13,0 | 0,5 |
| Vegetariana | Macedónia de batata com cogumelos e beringela | 327 | 78 | 1,2 | 0,2 | 14,0 | 1,0 | 2,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa caldo verde | 204 | 49 | 1,7 | 0,3 | 7,1 | 0,2 | 1,3 | 0,2 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa com feijão verde ^{1,3} | 664 | 158 | 7,1 | 2,0 | 12,5 | 1,4 | 10,7 | 0,3 |
| Vegetariana | Arroz de feijão c/ legumes | 846 | 202 | 2,3 | 0,3 | 37,3 | 1,3 | 7,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão c/ espinafres | 343 | 82 | 1,5 | 0,2 | 13,1 | 0,9 | 4,1 | 0,2 |
| Prato | Omelete c/ arroz de cenoura e pepino ³ | 632 | 151 | 4,4 | 1,0 | 20,9 | 1,2 | 6,0 | 0,4 |
| Vegetariana | Salteado de vegetais com bulgur ^{1,3,5,6,7,8,12} | 480 | 114 | 2,2 | 0,6 | 19,9 | 2,0 | 3,2 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 22 a 26 de janeiro de 2024

| | | VE | VE | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Sal |
|----------------|---|------|--------|------|---------|------|--------|-------|-----|
| | | (kJ) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de curgete e batata-doce | 182 | 43 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 1,2 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Empadão (Arroz) de carne com alface ^{4,6} | 899 | 215 | 9,7 | 1,0 | 18,5 | 0,5 | 13,0 | 0,5 |
| Vegetariana | Salteado de legumes c/ molho de tomate e esparguete ^{1,3,6,7,8,11,12,13} | 814 | 193 | 3,2 | 0,6 | 33,9 | 1,4 | 6,1 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa beterraba | 189 | 45 | 1,4 | 0,2 | 7,2 | 1,1 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Atum de escabeche com milho cozido ⁴ | 675 | 161 | 6,6 | 0,9 | 13,4 | 0,4 | 11,7 | 1,0 |
| Vegetariana | Salada de lentilhas c/ massa e couve-flôr ^{1,3,6,8,11} | 963 | 229 | 2,9 | 0,4 | 39,1 | 0,3 | 10,5 | 0,3 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 248 | 59 | 0,1 | 0,0 | 12,9 | 12,9 | 1,4 | 0,5 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de agrião | 197 | 47 | 1,5 | 0,3 | 7,4 | 0,9 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Feijoada de carne (porco, feijão catarino, lom. e cen) e arroz | 803 | 192 | 6,7 | 1,9 | 20,3 | 0,8 | 12,3 | 0,2 |
| Vegetariana | Feijoada de legumes com arroz | 846 | 202 | 2,3 | 0,3 | 37,3 | 1,3 | 7,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão branco com lombardo | 400 | 96 | 1,6 | 0,3 | 15,0 | 1,0 | 4,8 | 0,3 |
| Prato | Meia desfeita de paloco (batata, grão) e salada de pepino ^{3,4} | 628 | 150 | 3,4 | 0,5 | 16,2 | 1,2 | 13,2 | 7,7 |
| Vegetariana | Curgete, rebentos de soja e feijão verde estufado com batata cozida | 310 | 74 | 2,0 | 0,2 | 12,5 | 1,1 | 2,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa alho francês | 179 | 43 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 1,1 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Macarronada simples de frango c/ ervilha e cenoura ^{1,3} | 759 | 181 | 7,6 | 2,1 | 14,2 | 0,1 | 12,1 | 0,2 |
| Vegetariana | Macarronada de legumes de mistura chinesa ^{1,3} | 700 | 165 | 2,6 | 0,5 | 28,8 | 2,2 | 5,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 29 de janeiro a 02 de fevereiro de 2024

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa caldo verde ^{1,3,5,6,7,8,12} | 204 | 49 | 1,7 | 0,3 | 7,1 | 0,2 | 1,3 | 0,2 |
| Prato | Barrinhas de pescada c/ arroz e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14} | 690 | 165 | 3,9 | 0,5 | 25,2 | 1,9 | 6,1 | 0,5 |
| Vegetariana | Arroz de feijão catarino c/ legumes | 846 | 202 | 2,3 | 0,3 | 37,3 | 1,3 | 7,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa abóbora c/ massinhas ^{1,3,5,6,8} | 283 | 68 | 1,5 | 0,3 | 11,6 | 0,8 | 1,7 | 0,2 |
| Prato | Carne porco estufada com macarrão e macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12} | 668 | 159 | 7,1 | 2,2 | 12,9 | 0,4 | 10,6 | 0,4 |
| Vegetariana | Pizza de espinafres e queijo ^{1,3,7} | 819 | 196 | 10,8 | 5,6 | 16,7 | 1,7 | 7,8 | 1,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de brócolos | 204 | 49 | 1,5 | 0,3 | 7,8 | 1,0 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Atum c/ feijão frade e batata e alface ⁴ | 683 | 163 | 5,4 | 0,8 | 16,5 | 1,0 | 11,8 | 0,8 |
| Vegetariana | Salada de feijão frade c/ batata, cenoura e tofu ⁶ | 545 | 130 | 2,5 | 0,5 | 19,6 | 1,6 | 6,6 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão verde | 182 | 43 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 1,2 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Perú estufado c/ massa cotovelos e feijão verde ^{1,3} | 583 | 139 | 3,7 | 0,6 | 14,7 | 1,5 | 11,4 | 0,3 |
| Vegetariana | Macarrão gratinado c/ alho francês, cogumelos, ervilhas e cenoura ^{1,3,7} | 694 | 164 | 2,6 | 0,5 | 28,6 | 2,4 | 5,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão branco com lombardo ^{1,3,5,6,7,8,12} | 400 | 96 | 1,6 | 0,3 | 15,0 | 1,0 | 4,8 | 0,3 |
| Prato | Omelete c/ arroz de cenoura e pepino ³ | 632 | 151 | 4,4 | 1,0 | 20,9 | 1,2 | 6,0 | 0,4 |
| Vegetariana | Alho francês à brás com alface ³ | 921 | 221 | 14,8 | 5,7 | 14,7 | 1,1 | 6,3 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 05 a 09 de fevereiro de 2024

| | | VE | VE | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Sal |
|----------------|---|------|--------|------|---------|------|--------|-------|-----|
| | | (kJ) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa alho francês | 179 | 43 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 1,1 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Hambúrguer c/ molho de tomate, massa espiral e beterraba ^{1,3,6,12} | 816 | 194 | 7,1 | 3,1 | 22,1 | 1,7 | 12,6 | 0,8 |
| Vegetariana | Hambúrguer de seitan c/ massa espiral e beterraba ^{1,3,5,6,7,8,9,10} | 1033 | 246 | 8,5 | 1,1 | 28,4 | 1,6 | 13,0 | 0,9 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão verde e nabo | 193 | 46 | 1,9 | 0,2 | 7,1 | 1,0 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Paloco à gomes sá c/ alface ^{3,4} | 344 | 82 | 2,4 | 0,3 | 8,7 | 1,0 | 6,9 | 0,2 |
| Vegetariana | Legumes salteados com feijão frade, alho francês, cenoura e couve | 435 | 104 | 1,1 | 0,2 | 18,3 | 1,9 | 4,7 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de grão c/ espinafres | 340 | 81 | 1,7 | 0,2 | 12,8 | 1,2 | 3,5 | 0,2 |
| Prato | Frango assado c/ arroz de cenoura e feijão verde | 548 | 131 | 3,4 | 0,4 | 16,0 | 0,8 | 10,0 | 0,2 |
| Vegetariana | Jardineira de soja com arroz, macedónia e feijão verde ⁶ | 960 | 227 | 3,7 | 0,5 | 29,5 | 0,3 | 17,9 | 0,1 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 224 | 53 | 0,0 | 0,0 | 11,9 | 11,8 | 1,3 | 0,4 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de acelgas | 186 | 44 | 1,4 | 0,2 | 6,9 | 1,3 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Filete de abrótea assado c/ molho de limão, esparguete e brócolos ^{1,3,4} | 692 | 164 | 2,9 | 0,5 | 20,0 | 1,0 | 14,0 | 0,4 |
| Vegetariana | Massa com alho francês, lentilhas, cenoura e curgete ^{1,3} | 700 | 165 | 2,6 | 0,5 | 28,8 | 2,2 | 5,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de legumes | 191 | 46 | 1,4 | 0,2 | 6,5 | 1,1 | 1,9 | 0,2 |
| Prato | Chili de carne de vaca picada com feijão encarnado e arroz branco e couve-de-bruxelas | 1711 | 408 | 14,2 | 4,2 | 44,3 | 1,6 | 25,1 | 0,6 |
| Vegetariana | Salada de arroz c/ legumes, feijão branco e queijo ralado ^{3,7} | 825 | 198 | 7,7 | 4,1 | 24,1 | 0,6 | 7,3 | 0,5 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2024

| | | VE | VE | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Sal |
|--------------------|--|------|--------|------|---------|------|--------|-------|-----|
| | | (kJ) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| Segunda | | | | | | | | | |
| FÉRIAS DE CARNAVAL | | | | | | | | | |
| Terça | | | | | | | | | |
| FÉRIAS DE CARNAVAL | | | | | | | | | |
| Quarta | | | | | | | | | |
| FÉRIAS DE CARNAVAL | | | | | | | | | |
| Quinta | | | | | | | | | |
| | | VE | VE | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Sal |
| | | (kJ) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| Sopa | Creme de alho francês | 359 | 86 | 1,4 | 0,3 | 14,0 | 1,3 | 4,2 | 0,1 |
| Prato | Perú estufado com macarrão e feijão verde ^{1,3} | 849 | 202 | 9,4 | 2,9 | 14,8 | 0,5 | 13,6 | 0,3 |
| Vegetariana | Estufado de soja c/ macarrão e legumes ^{1,3,5} | 1223 | 289 | 3,0 | 0,5 | 34,2 | 0,7 | 26,3 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| | | VE | VE | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Sal |
| | | (kJ) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| Sopa | Sopa de couve-flor | 185 | 44 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 1,2 | 1,4 | 0,2 |
| Prato | Barrinhas de pescada c/ arroz de cenoura e tomate ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14} | 690 | 165 | 3,9 | 0,5 | 25,2 | 1,9 | 6,1 | 0,5 |
| Vegetariana | Arroz de feijão catarino c/ feijão verde e cenoura | 846 | 202 | 2,3 | 0,3 | 37,3 | 1,3 | 7,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2024

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa caldo verde | 204 | 49 | 1,7 | 0,3 | 7,1 | 0,2 | 1,3 | 0,2 |
| Prato | Massinha de atum com pepino ^{1,3,4} | 739 | 176 | 8,6 | 1,2 | 11,6 | 0,5 | 12,6 | 1,0 |
| Vegetariana | Arroz c/ lentilhas estufadas e mistura chinesa ^{1,6,8,11} | 793 | 189 | 2,1 | 0,3 | 34,5 | 1,2 | 7,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa abóbora c/ espinafre | 283 | 68 | 1,5 | 0,3 | 11,6 | 0,8 | 1,7 | 0,2 |
| Prato | Carne porco assada c/ batata cozida e feijão verde ^{1,3,5,6,7,8,12} | 668 | 159 | 7,1 | 2,2 | 12,9 | 0,4 | 10,6 | 0,4 |
| Vegetariana | Pizza de espinafres e queijo ^{1,3,7} | 819 | 196 | 10,8 | 5,6 | 16,7 | 1,7 | 7,8 | 1,0 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 224 | 53 | 0,0 | 0,0 | 11,9 | 11,8 | 1,3 | 0,4 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de lentilhas | 309 | 73 | 1,5 | 0,2 | 11,8 | 0,8 | 3,0 | 0,2 |
| Prato | Ovos mexidos com cogumelos com arroz de cenoura e brócolos ^{3,5,6} | 1248 | 298 | 11,5 | 2,6 | 33,2 | 1,3 | 13,2 | 1,0 |
| Vegetariana | Salada de feijão frade c/ batata, cenoura e tofu ⁶ | 545 | 130 | 2,5 | 0,5 | 19,6 | 1,6 | 6,6 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa feijão verde e cenoura | 182 | 43 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 1,2 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Frango estufado c/ macarrão, cenoura e ervilhas ^{1,3} | 583 | 139 | 3,7 | 0,6 | 14,7 | 1,5 | 11,4 | 0,3 |
| Vegetariana | Macarrão gratinado c/ alho francês, ervilhas e cenoura ^{1,3,7} | 694 | 164 | 2,6 | 0,5 | 28,6 | 2,4 | 5,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de agrião | 197 | 47 | 1,5 | 0,3 | 7,4 | 0,9 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Filete de fogaño c/ arroz de legumes ⁴ | 675 | 161 | 6,6 | 0,9 | 13,4 | 0,4 | 11,7 | 1,0 |
| Vegetariana | Arroz de feijão catarino c/ legumes salteados | 846 | 202 | 2,3 | 0,3 | 37,3 | 1,3 | 7,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 26 de fevereiro a 01 de março de 2024

| | | VE | VE | Líp. | AG Sat. | HC | Açúcar | Prot. | Sal |
|----------------|--|------|--------|------|---------|------|--------|-------|-----|
| | | (kJ) | (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) | (g) |
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de acelgas | 186 | 44 | 1,4 | 0,2 | 6,9 | 1,2 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa com pepino ^{1,3} | 664 | 158 | 7,1 | 2,0 | 12,5 | 1,4 | 10,7 | 0,3 |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja com pepino ^{1,3,6} | 1297 | 306 | 3,2 | 0,4 | 43,9 | 1,4 | 24,1 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de trigo ^{1,3,5,6,7,8,12} | 209 | 50 | 1,5 | 0,3 | 8,1 | 0,9 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Pescada assada c/ batata e brócolos ⁴ | 336 | 80 | 1,3 | 0,2 | 9,6 | 1,2 | 7,4 | 0,2 |
| Vegetariana | Massa com alho francês, cogumelos, cenoura e ervilhas ^{1,3} | 700 | 165 | 2,6 | 0,5 | 28,8 | 2,2 | 5,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja de galinha ^{1,3} | 351 | 84 | 2,7 | 0,4 | 9,7 | 0,0 | 4,9 | 0,2 |
| Prato | Rancho (c. porco, grão, massa e repolho) ^{1,3} | 753 | 180 | 6,9 | 2,0 | 16,8 | 1,6 | 11,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Arroz de feijão c/ soja e legumes salteados ⁶ | 1025 | 244 | 2,0 | 0,2 | 37,2 | 1,0 | 17,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão verde | 182 | 43 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 1,2 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Frango assado c/ arroz e alface ^{1,3} | 652 | 155 | 3,8 | 0,6 | 15,9 | 0,8 | 13,5 | 0,3 |
| Vegetariana | Salada russa c/ curgete, cogumelos e queijo ralado ^{3,7} | 466 | 111 | 4,9 | 2,7 | 11,8 | 1,1 | 4,6 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de feijão frade c/ agrião | 359 | 86 | 1,4 | 0,3 | 14,0 | 1,3 | 4,2 | 0,1 |
| Prato | Atum de escabeche com milho cozido ⁴ | 675 | 161 | 6,6 | 0,9 | 13,4 | 0,4 | 11,7 | 1,0 |
| Vegetariana | Salada de massa c/ feijão vermelho e brócolos ^{1,3,6} | 1345 | 319 | 3,3 | 0,4 | 45,0 | 0,9 | 26,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 04 a 08 de março de 2024

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa legumes | 182 | 43 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 1,0 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Barrinhas de pescada com arroz de legumes e milho doce ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14} | 756 | 180 | 4,8 | 0,6 | 25,1 | 8,1 | 0,6 | 1,6 |
| Vegetariana | Salada de massa c/ feijão vermelho e brócolos ^{1,3,6} | 1345 | 319 | 3,3 | 0,4 | 45,0 | 0,9 | 26,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa alho francês com curgete | 116 | 27 | 0,4 | 0,1 | 4,4 | 1,6 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Carne porco estufada com massa espiral e macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12} | 668 | 159 | 7,1 | 2,2 | 12,9 | 0,4 | 10,6 | 0,4 |
| Vegetariana | Estufado de soja c/ macarrão e macedónia ^{1,3,6} | 1223 | 289 | 3,0 | 0,5 | 34,2 | 0,7 | 26,3 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa abóbora com espinafres | 197 | 47 | 1,5 | 0,3 | 7,4 | 0,9 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Arroz de cavala com salada de alface ^{3,4} | 628 | 150 | 3,4 | 0,5 | 16,2 | 1,2 | 13,2 | 7,7 |
| Vegetariana | Salada de grão c/ batata, cenoura, curgete e beringela aos cubos ³ | 634 | 152 | 4,6 | 0,8 | 19,6 | 1,6 | 7,4 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa beterraba | 114 | 27 | 0,4 | 0,1 | 4,7 | 1,7 | 0,7 | 0,1 |
| Prato | Frango estufado c/ macarrão e feijão verde ^{1,3} | 583 | 139 | 3,7 | 0,6 | 14,7 | 1,5 | 11,4 | 0,3 |
| Vegetariana | Arroz de feijão c/ legumes salteados | 846 | 202 | 2,3 | 0,3 | 37,3 | 1,3 | 7,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Puré de feijão c/ agrião | 343 | 82 | 1,5 | 0,2 | 13,1 | 0,9 | 4,1 | 0,2 |
| Prato | Massinha de peixe (pescada) com alface e tomate ^{1,3,4} | 739 | 176 | 8,6 | 1,2 | 11,6 | 0,5 | 12,6 | 1,0 |
| Vegetariana | Alho francês à brás com alface ³ | 921 | 221 | 14,8 | 5,7 | 14,7 | 1,1 | 6,3 | 0,5 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 248 | 59 | 0,1 | 0,0 | 12,9 | 12,9 | 1,4 | 0,5 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 11 a 15 de março de 2024

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de acelgas | 186 | 44 | 1,4 | 0,2 | 6,9 | 1,2 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa com pepino ^{1,3} | 664 | 158 | 7,1 | 2,0 | 12,5 | 1,4 | 10,7 | 0,3 |
| Vegetariana | Bolonhesa de soja com pepino ^{1,3,6} | 1297 | 306 | 3,2 | 0,4 | 43,9 | 1,4 | 24,1 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de trigo ^{1,3,5,6,7,8,12} | 209 | 50 | 1,5 | 0,3 | 8,1 | 0,9 | 1,0 | 0,2 |
| Prato | Pescada assada c/ arroz e brócolos ⁴ | 336 | 80 | 1,3 | 0,2 | 9,6 | 1,2 | 7,4 | 0,2 |
| Vegetariana | Massa com alho francês, cogumelos, cenoura e ervilhas ^{1,3} | 700 | 165 | 2,6 | 0,5 | 28,8 | 2,2 | 5,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Canja de galinha ^{1,3} | 351 | 84 | 2,7 | 0,4 | 9,7 | 0,0 | 4,9 | 0,2 |
| Prato | Rancho (c. porco, grão, massa e repolho) ^{1,3} | 753 | 180 | 6,9 | 2,0 | 16,8 | 1,6 | 11,8 | 0,3 |
| Vegetariana | Arroz de feijão c/ soja e legumes ⁶ | 1025 | 244 | 2,0 | 0,2 | 37,2 | 1,0 | 17,0 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão verde | 182 | 43 | 1,3 | 0,2 | 6,8 | 1,2 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Arroz de frango c/ ervilha e cenoura ^{1,3} | 759 | 181 | 7,6 | 2,1 | 14,2 | 0,1 | 12,1 | 0,2 |
| Vegetariana | Salada de massa c/ feijão vermelho e brócolos ^{1,3,6} | 1345 | 319 | 3,3 | 0,4 | 45,0 | 0,9 | 26,2 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Creme de feijão frade c/ agrião | 359 | 86 | 1,4 | 0,3 | 14,0 | 1,3 | 4,2 | 0,1 |
| Prato | Salada Russa ⁴ | 683 | 163 | 5,4 | 0,8 | 16,5 | 1,0 | 11,8 | 0,8 |
| Vegetariana | Salada russa c/ curgete, cogumelos e queijo ralado ^{3,7} | 466 | 111 | 4,9 | 2,7 | 11,8 | 1,1 | 4,6 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

EMENTA

JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 18 a 22 de março de 2024

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de legumes | 182 | 43 | 1,3 | 0,2 | 6,7 | 1,0 | 1,1 | 0,2 |
| Prato | Arroz de cavala com cenoura e alface ^{4,6} | 899 | 215 | 9,7 | 1,0 | 18,5 | 0,5 | 13,0 | 0,5 |
| Vegetariana | Arroz de cenoura, brócolos, lentilhas e queijo gratinado ^{3,7} | 792 | 190 | 5,6 | 2,6 | 28,0 | 1,2 | 6,0 | 0,4 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de lentilhas | 309 | 73 | 1,5 | 0,2 | 11,8 | 0,8 | 3,0 | 0,2 |
| Prato | Perú estufado c/ massa cotovelos e feijão verde ^{1,3} | 583 | 139 | 3,7 | 0,6 | 14,7 | 1,5 | 11,4 | 0,3 |
| Vegetariana | Estufado de soja c/ macarrão e macedónia ^{1,3,6} | 1223 | 289 | 3,0 | 0,5 | 34,2 | 0,7 | 26,3 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de brócolos | 204 | 49 | 1,5 | 0,3 | 7,8 | 1,0 | 0,9 | 0,2 |
| Prato | Tranches de fogonero assado com arroz e brócolos ⁴ | 899 | 215 | 9,7 | 1,0 | 18,5 | 0,5 | 13,0 | 0,5 |
| Vegetariana | Macedónia de batata e mistura chinesa | 327 | 78 | 1,2 | 0,2 | 14,0 | 1,0 | 2,2 | 0,2 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa caldo verde | 204 | 49 | 1,7 | 0,3 | 7,1 | 0,2 | 1,3 | 0,2 |
| Prato | Esparguete à bolonhesa com pepino ^{1,3} | 664 | 158 | 7,1 | 2,0 | 12,5 | 1,4 | 10,7 | 0,3 |
| Vegetariana | Arroz de feijão c/ legumes salteados | 846 | 202 | 2,3 | 0,3 | 37,3 | 1,3 | 7,4 | 0,3 |
| Sobremesa | Fruta da época | 177 | 42 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de feijão c/ espinafres | 343 | 82 | 1,5 | 0,2 | 13,1 | 0,9 | 4,1 | 0,2 |
| Prato | Meia desfeita de paloco (batata, grão) e salada de pepino ^{3,4} | 628 | 150 | 3,4 | 0,5 | 16,2 | 1,2 | 13,2 | 7,7 |
| Vegetariana | Salteado de vegetais com arroz de feijão ^{1,3,5,6,7,8,12} | 480 | 114 | 2,2 | 0,6 | 19,9 | 2,0 | 3,2 | 0,5 |
| Sobremesa | Gelatina ^{1,3,6,7,8,12} | 248 | 59 | 0,1 | 0,0 | 12,9 | 12,9 | 1,4 | 0,5 |

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas