



Ementa

CSP BÁRRIO
BERÇARIO

Semana de 6 a 10 de maio 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 com pescada ⁴	232	55	0,8	0,1	8,7	0,8	2,7	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alface com frango	232	55	0,8	0,1	8,8	0,9	2,5	0,1
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda com solha ⁴	234	55	0,8	0,1	8,4	1,0	3,1	0,1
Sobremesa	Manga	250	59	0,3	0,1	11,7	11,5	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com coelho	237	56	0,9	0,2	9,0	1,0	2,4	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de salsa com red fish ⁴	234	55	0,9	0,1	8,9	0,8	2,5	0,1
Sobremesa	Papaia	190	45	0,1	0,0	9,1	6,0	0,6	0,1



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



Ementa

CSP BÁRRIO
BERÇARIO

Lanche

Segunda

Lanche	Papa / leite / iogurte com pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sal. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
		425	100	1,3	0,7	17,2	5,2	4,4	0,3

Terça

Lanche	Papa / leite / iogurte com pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sal. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
		425	100	1,3	0,7	17,2	5,2	4,4	0,3

Quarta

Lanche	Papa / leite / iogurte com pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sal. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
		425	100	1,3	0,7	17,2	5,2	4,4	0,3

Quinta

Lanche	Papa / leite / iogurte com pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sal. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
		425	100	1,3	0,7	17,2	5,2	4,4	0,3

Sexta

Lanche	Papa / leite / iogurte com pão de mistura ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sal. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
		425	100	1,3	0,7	17,2	5,2	4,4	0,3



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. 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