



# Ementa

CSP BÁRRIO  
CRECHE

Semana de 6 a 10 de maio de 2024  
Almoço

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de cenoura	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Pescada cozida com batata e legumes <sup>4</sup>	353	83	0,4	0,1	12,3	1,0	6,9	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alface	192	45	1,2	0,2	7,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Frango no forno com massa e legumes <sup>1,3</sup>	651	154	2,7	0,5	17,8	1,3	14,0	0,6
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda	192	46	1,2	0,2	7,0	0,9	1,1	0,1
Prato	Solha grelhada com batata e legumes <sup>4</sup>	358	84	0,4	0,1	13,6	1,1	6,0	0,3
Sobremesa	Manga	250	59	0,3	0,1	11,7	11,5	0,5	0,0

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	194	46	1,2	0,2	7,2	0,9	1,0	0,1
Prato	Coelho com arroz e legumes	670	159	4,5	1,0	18,4	0,7	10,8	0,5
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de salsa	192	46	1,3	0,2	7,1	0,7	1,0	0,1
Prato	Red fish no forno com puré de batata e legumes <sup>4,7,12</sup>	299	71	2,0	0,4	6,5	0,5	6,2	0,2
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:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>7</sup>Leite, <sup>12</sup>Dióxido 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

# Itau Ementa

CSP BÁRRIO  
CRECHE

## Lanche

### Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche logurte com fruta com pão de mistura com manteiga <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	625	149	5,8	3,2	19,5	6,8	3,9	0,4

### Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Papas de aveia com nutriben e pão de mistura com manteiga <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	259	62	2,1	1,0	7,6	1,7	2,3	0,1

### Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche logurte com fruta com pão de mistura com manteiga <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	625	149	5,8	3,2	19,5	6,8	3,9	0,4

### Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Papas de aveia com nutriben e pão de mistura com manteiga <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	259	62	2,1	1,0	7,6	1,7	2,3	0,1

### Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche logurte com fruta com pão de mistura com manteiga <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	625	149	5,8	3,2	19,5	6,8	3,9	0,4



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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