



# Ementa

CSP BÁRRIO  
BERÇARIO

Semana de 2 a 6 de dezembro de 2024  
Almoço

## Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora com coelho	232	55	0,9	0,2	9,0	0,9	2,3	0,1
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

## Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor com pescada <sup>4</sup>	227	54	0,8	0,1	8,4	1,0	2,8	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

## Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de feijão-verde com frango	237	56	0,8	0,1	9,1	0,9	2,5	0,1
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

## Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve lombarda com abrótea <sup>4</sup>	228	54	0,7	0,1	8,8	0,9	2,6	0,1
Sobremesa	Papaia	190	45	0,1	0,0	9,1	6,0	0,6	0,1

## Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de alface com carne de vaca	289	69	2,2	0,7	8,4	0,8	3,3	0,1
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>4</sup>Peixes. 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

Semana de 2 a 6 de dezembro de 2024  
Lanche

## Segunda

Lanche logurte natural com fruta cozida<sup>7</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
238	57	0,9	0,5	9,5	8,8	2,0	0,1

## Terça

Lanche Papas de aveia com fruta<sup>1,6,7,11</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
364	87	1,6	0,6	12,8	5,1	3,4	0,1

## Quarta

Lanche logurte natural com fruta cozida<sup>7</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
238	57	0,9	0,5	9,5	8,8	2,0	0,1

## Quinta

Lanche Papas de aveia com fruta<sup>1,6,11</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
268	64	0,8	0,2	10,4	5,1	1,8	0,0

## Sexta

Lanche logurte natural com fruta cozida<sup>7</sup>

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
238	57	0,9	0,5	9,5	8,8	2,0	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>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>11</sup>Sementes de sésamo. 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