



Ementa

CSP BARRIO
CRECHE

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	191	45	1,2	0,2	7,3	0,7	1,0	0,1
Prato	Coelho estufado com arroz branco e legumes	670	159	4,5	1,0	18,4	0,5	10,8	0,5
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 legumes	189	45	1,2	0,2	7,0	0,7	1,0	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas ⁴	693	164	4,1	0,6	19,4	0,3	11,8	0,4
Sobremesa	Citrinos	201	47	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	Creme de couve-flor	193	46	1,2	0,2	7,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Perna de frango no forno com massa espiral e brócolos ^{1,3}	680	161	2,9	0,6	18,3	1,0	14,8	0,5
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 feijão com hortaliça	216	51	1,5	0,2	7,6	0,6	1,6	0,2
Prato	Abrótea cozida com batata cozida e cenoura e couve ⁴	336	79	0,0	0,0	12,5	0,9	6,6	0,3
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 espinafres	191	45	1,3	0,2	6,9	0,7	1,1	0,2
Prato	Mini cozido (frango + vaca) com arroz e legumes	678	161	4,3	1,1	20,4	0,7	9,6	0,3
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: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 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
CRECHE

Semana de 2 a 6 de dezembro de 2024
Lanche

Segunda

Lanche logurte com fruta com pão de mistura com manteiga^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
603	144	5,5	3,0	19,0	7,0	3,7	0,4

Terça

Lanche Papas de aveia com fruta^{1,6,7,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
364	87	1,5	0,6	13,2	6,1	3,1	0,1

Quarta

Lanche logurte com fruta com pão de mistura com manteiga^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
603	144	5,5	3,0	19,0	7,0	3,7	0,4

Quinta

Lanche Papas de aveia com fruta^{1,6,7,11}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
364	87	1,5	0,6	13,2	6,1	3,1	0,1

Sexta

Lanche logurte com fruta com pão de mistura com manteiga^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
603	144	5,5	3,0	19,0	7,0	3,7	0,4



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