



Ementa

CSP BÁRRIO

CRECHE

Semana de 18 a 22 de novembro de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura	187	44	1,2	0,2	6,9	0,7	1,0	0,1
Prato	Peito de frango no forno com macarronete e macedónia ^{1,3,6,10}	743	176	4,3	0,7	17,8	0,6	15,7	0,6
Sobremesa	Maçã golden	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de hortaliça	189	45	1,2	0,2	6,9	0,6	1,2	0,1
Prato	Corvina grelhada com batata cozida e cenoura e couve lombarda ⁴	364	86	0,4	0,1	12,6	0,9	7,3	0,3
Sobremesa	Pera	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve-flor com ovo ³	224	53	1,9	0,4	6,6	0,8	2,0	0,2
Prato	Arroz de aves com feijão-verde	879	208	3,5	0,9	32,4	0,3	11,2	0,2
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de feijão branco	213	51	1,4	0,2	7,1	0,6	1,5	0,2
Prato	Red fish no forno com batata assada e couve-flor ⁴	450	107	3,1	0,5	12,7	1,0	6,5	0,2
Sobremesa	Maçã assada	279	66	0,5	0,1	13,8	13,8	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabijas	193	46	1,2	0,2	7,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Peru estufado com arroz de cenoura	732	174	7,2	1,9	13,9	0,4	13,2	0,3
Sobremesa	Dióspiros	274	65	0,0	0,0	14,8	14,8	0,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido 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





Ementa

CSP BÁRRIO

Creche

Semana de 18 a 22 de novembro de 2024

Lanches

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Lanche	logurte com fruta com pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	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}	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}	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}	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}	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, ⁵Amend ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, es 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 o apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instit Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa po alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal