



Ementa

CSP Bário
CRECHE

Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de alho-francês	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Badejo no forno com batata e feijão-verde ⁴	375	89	1,1	0,2	12,5	0,8	6,7	0,2
Sobremesa	Maçã	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve lombarda	194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,1	0,1
Prato	Estufado de peru com arroz de legumes	625	148	3,2	0,5	17,1	1,0	12,3	0,4
Sobremesa	Laranja	201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de grão	272	65	1,5	0,2	9,8	0,8	2,1	0,1
Prato	Carapau grelhado com batata e couve-flor ⁴	387	91	0,9	0,2	12,5	0,9	7,7	0,2
Sobremesa	Manga	250	59	0,3	0,1	11,7	11,5	0,5	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de feijão-verde	194	46	1,2	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Frango no forno com esparguete e cenoura ¹	691	165	2,6	0,5	20,6	0,5	15,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época com abacaxi	243	57	0,4	0,1	11,9	11,9	0,3	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de agrião	95	23	1,6	0,2	1,7	0,9	0,4	0,2
Prato	Pescada cozida com batata e cenoura e couve lombarda ⁴	352	83	0,4	0,1	12,2	0,9	7,0	0,3
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, 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 Bário
CRECHE

Semana de 31 de março a 4 de abril de 2025

Lanche

	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, 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