



Ementa

CSP BÁRRIO
CRECHE
Semana de 12 a 16 de maio de 2025
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de alho-francês
Prato	Badejo no forno com batata e feijão-verde ⁴
Sobremesa	Maçã

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
375	89	1,1	0,2	12,5	0,8	6,7	0,2
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

Sopa	Sopa de couve-lombarda
Prato	Estufado de peru com arroz e macedônia
Sobremesa	Laranja

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
194	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,1	0,1
625	148	3,2	0,5	17,1	1,0	12,3	0,4
201	47	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

Sopa	Sopa de grão
Prato	Carapau grelhado com batata e couve-flor ⁴
Sobremesa	Manga

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
272	65	1,5	0,2	9,8	0,8	2,1	0,1
387	91	0,9	0,2	12,5	0,9	7,7	0,2
250	59	0,3	0,1	11,7	11,5	0,5	0,0

Quinta

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Frango no forno com esparguete e cenoura ¹
Sobremesa	Abacaxi

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
194	46	1,2	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
691	165	2,6	0,5	20,6	0,5	15,1	0,5
201	47	0,2	0,0	9,5	9,5	0,5	0,0

Sexta

Sopa	Creme de agrião
Prato	Pescada cozida com batata e cenoura e couve lombarda ⁴
Sobremesa	Banana

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
95	23	1,6	0,2	1,7	0,9	0,4	0,2
352	83	0,4	0,1	12,2	0,9	7,0	0,3
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, ⁶Soja, ⁷Leite, ¹¹Sementes 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



Ementa

CSP BÁRRIO
CRECHE
Semana de 12 a 16 de maio de 2025
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