



Ementa

CSP BÁRRIO
BERÇARIO

Semana de 22 a 26 de abril de 2024
Almoço

Segunda

Sopa Sopa de abóbora com abrótea⁴
Sobremesa Maçã

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
223	53	0,7	0,1	8,8	1,0	2,5	0,1
269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Terça

Sopa Sopa de alface com peru
Sobremesa Banana

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
252	60	1,3	0,3	8,6	0,9	2,9	0,1
441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quarta

Sopa Sopa de alho-francês com pescada⁴
Sobremesa Manga

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
228	54	0,8	0,1	8,5	0,9	2,7	0,1
250	59	0,3	0,1	11,7	11,5	0,5	0,0

Quinta

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
237	56	0,8	0,1	9,1	1,0	2,5	0,1
199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

Sopa Creme de couve-flor com pescada⁴
Sobremesa Papaia

VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
231	55	0,8	0,1	8,6	1,1	2,8	0,1
190	45	0,1	0,0	9,1	6,0	0,6	0,1

Feriado



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: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
BERÇARIO

Lanche

Segunda

Lanche	Papa / leite / iogurte com pão de mistura ^{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)
		425	100	1,3	0,7	17,2	5,2	4,4	0,3

Terça

Lanche	Papa / leite / iogurte com pão de mistura ^{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)
		425	100	1,3	0,7	17,2	5,2	4,4	0,3

Quarta

Lanche	Papa / leite / iogurte com pão de mistura ^{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)
		425	100	1,3	0,7	17,2	5,2	4,4	0,3

Quinta

Lanche	Papa / leite / iogurte com pão de mistura ^{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)
		425	100	1,3	0,7	17,2	5,2	4,4	0,3

Sexta

Lanche	Papa / leite / iogurte com pão de mistura ^{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)
		425	100	1,3	0,7	17,2	5,2	4,4	0,3



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