



Ementa

CSP BÁRRIO
CRECHE

Semana de 22 a 26 de abril 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	0,9	1,0	0,1
Prato	Salada russa de abrótea ^{3,4}	411	98	3,0	0,5	12,2	1,4	4,6	0,2
Sobremesa	Maçã golden	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	Sopa de alface	192	45	1,2	0,2	7,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Peru grelhado com arroz e legumes	680	161	2,5	0,4	19,9	0,6	14,2	0,6
Sobremesa	Banana	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	191	45	1,2	0,2	7,1	0,8	1,1	0,1
Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz e legumes ^{2,4}	648	154	3,8	0,6	18,5	0,6	10,8	0,5
Sobremesa	Manga	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)
		195	46	1,3	0,2	7,2	0,9	1,0	0,1
		651	154	2,7	0,6	17,8	1,3	14,0	0,6
		199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

Feriado

		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	1,0	1,1	0,1
Prato	Pescada cozida com batata e legumes ⁴	353	83	0,4	0,1	12,3	1,0	6,9	0,3
Sobremesa	Papaia	190	45	0,1	0,0	9,1	6,0	0,6	0,1



A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, 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



Itaú Ementa

CSP BÁRRIO
CRECHE

Lanche

Segunda

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sal. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche logurte com fruta com pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	625	149	5,8	3,2	19,5	6,8	3,9	0,4

Terça

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sal. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Papas de aveia com nutriben e pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	259	62	2,1	1,0	7,6	1,7	2,3	0,1

Quarta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sal. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche logurte com fruta com pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	625	149	5,8	3,2	19,5	6,8	3,9	0,4

Quinta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sal. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche Papas de aveia com nutriben e pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	259	62	2,1	1,0	7,6	1,7	2,3	0,1

Sexta

	VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sal. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Lanche logurte com fruta com pão de mistura com manteiga ^{1,3,4,5,6,7,8,11,12,13}	625	149	5,8	3,2	19,5	6,8	3,9	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