

EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 18 a 22 de abril de 2022

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,5	2,2	0,2
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com arroz branco e feijão-verde[1,6,12]	1269	303	12,4	4,3	35,7	2,5	11,0	0,8
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado com legumes estufados	890	212	5,4	0,8	35,5	1,2	4,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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 legumes	380	90	2,1	0,3	14,6	1,5	2,3	0,2
Prato	Massinha de cotovelinhos com peixe (pescada) com salada de alface[1,3,4]	1161	275	7,1	1,1	30,3	0,2	21,6	0,4
Vegetariana	Tarte de legumes com cogumelos com cogumelos[1,3,6,7]	716	191	21,5	8,8	14,5	1,4	10,9	1,2
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	438	104	2,3	0,3	16,5	1,5	3,0	0,3
Prato	Jardineira de porco com arroz de macedónia[1,3,6,7]	2334	555	19,1	5,7	67,4	2,9	25,8	1,0
Vegetariana	Jardineira de soja com arroz de macedónia[6]	2162	511	5,7	0,8	78,2	3,6	30,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde [1]	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Meia desfeita de paloco com grão, batata cozida e tomate[3,4,12]	1311	311	7,5	1,2	40,0	3,7	18,7	1,3
Vegetariana	Lasanha de lentilhas, espinafres e cenoura[1,3,5,6,7,8,11]	1917	467	12,7	5,0	65,1	3,7	20,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de trigo	418	99	2,2	0,3	15,9	2,4	3,2	0,2
Prato	Perna de frango assada com macarronete e tomate[1,3]	1139	270	6,8	1,2	29,4	1,2	21,6	0,6
Vegetariana	Macarronete com legumes salteados[1,3]	774	184	4,8	0,7	28,8	0,6	5,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido 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 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.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 25 a 29 de abril de 2022

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
	FERIADO								
Terça		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de trigo	418	99	2,2	0,3	15,9	2,4	3,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com couve-de-bruxelas[1,3]	1326	316	12,1	3,4	32,7	2,3	17,7	0,5
Vegetariana	Bolonhesa de soja com couve-de-bruxelas[1,3,6]	1573	372	4,8	0,7	49,6	2,9	30,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0
Quarta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Canja [1,3]	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Filete de fogonero assado com milho cozido e tomate[4]	391	93	3,5	0,4	1,7	1,2	12,8	0,6
Vegetariana	Salada de couscous com legumes e cogumelos[1]	359	85	0,6	0,1	15,2	1,0	3,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0
Quinta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Creme de favas	395	94	2,1	0,3	14,9	1,6	2,8	0,2
Prato	Febras de porco assadas com massa parafuso e pepino[1,3]	1194	284	8,7	2,1	28,7	1,5	22,1	0,5
Vegetariana	Estufado de vegetais com favas com massa parafuso[1,3]	880	209	5,1	0,9	32,2	2,9	6,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0
Sexta		**VE (kJ)**	**VE (kcal)**	**Líp. (g)**	**AG Sat. (g)**	**HC (g)**	**Açúcar (g)**	**Prot. (g)**	**Sal (g)**
Sopa	Sopa de agrião	359	85	2,0	0,3	14,0	1,4	2,0	0,2
Prato	Omelete com arroz de ervilhas e salada de tomate[3,5,6]	1240	296	11,3	2,6	34,0	1,7	12,5	0,7
Vegetariana	Arroz de lentilhas com brócolos e cenoura[1,6,10,11]	1164	275	2,8	0,3	49,9	1,4	11,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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 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.

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



EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 02 a 06 de maio de 2022

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	372	88	2,1	0,3	14,4	1,5	2,1	0,2
Prato	Hambúrguer com molho de tomate, massa conchas e pepino[1,3,6,12]	1369	325	13,3	3,4	29,4	2,8	21,5	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de soja com massa conchas e couve estufada[1,3,6,7,8,9,10]	1443	342	11,7	3,5	41,6	5,0	15,7	2,1
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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 abóbora com massinhas[1,3]	526	125	2,2	0,3	22,0	1,7	3,3	0,2
Prato	Pescada à gomes de sá com feijão-verde[3,4]	1229	292	8,3	1,4	35,1	3,3	17,3	1,8
Vegetariana	Estufado de grão com legumes com batata cozida	1372	325	5,2	0,7	53,3	4,4	12,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	390	93	2,1	0,3	15,0	1,9	2,4	0,2
Prato	Esparguete de perú com brócolos[1,3]	1853	441	18,2	5,0	31,9	1,7	36,5	0,9
Vegetariana	Pizza de espinafres, curgete e tomate[1,7]	842	200	6,2	3,2	28,5	2,6	6,8	0,9
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cevadinha	175	28	2,0	0,3	2,2	0,6	0,3	0,2
Prato	Arroz de atum com alface[4]	1122	267	10,1	1,5	31,7	0,4	11,9	1,0
Vegetariana	Macarrão gratinado com alho francês, ervilha e cenoura[1,3,5,6,7]	1027	244	8,1	2,8	34,3	2,0	5,9	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de couve-flor	373	88	2,1	0,3	14,4	1,7	2,2	0,2
Prato	Carne de porco estufada com puré de batata e macedónia[1,3,5,6,7,8,12]	1148	274	13,9	4,2	17,7	1,0	18,7	0,7
Vegetariana	Empadão de legumes[1,3,5,6,7,8,12]	762	183	9,6	3,0	18,9	1,5	3,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido 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 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.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 09 a 13 de maio de 2022

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	372	88	2,1	0,3	14,2	1,6	2,2	0,3
Prato	Filete de tilápia assado com molho de tomate, macarronete e pepino[1,3,4]	1145	272	8,0	1,2	29,3	1,1	19,3	0,5
Vegetariana	Soja estufada com arroz branco e macedónia[6]	1573	373	5,7	0,8	49,2	0,4	26,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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 brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,5	2,2	0,2
Prato	Jardineira de frango com arroz[1,3,6,7]	2032	482	10,8	2,6	66,6	3,0	27,4	1,1
Vegetariana	Lentilhas estufadas com arroz e couve-flor[1,6,10,11]	1348	320	5,8	0,8	53,1	1,3	12,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor	387	92	2,1	0,3	14,8	2,1	2,5	0,2
Prato	Atum com salada de batata com feijão frade e tomate[4]	1247	295	5,2	0,8	42,2	3,5	17,5	1,3
Vegetariana	Estufado de grão com legumes e batata cozida	1372	325	5,2	0,7	53,3	4,4	12,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas	355	84	2,0	0,3	13,9	1,3	1,8	0,2
Prato	Almôndegas mistas estufadas com massa laços e brócolos[1,6,12]	1206	286	9,0	2,6	34,5	3,0	15,9	1,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com massa e brócolos[1,6,10,11]	1316	311	5,5	1,0	49,8	2,2	14,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	358	85	2,0	0,3	14,1	1,4	1,9	0,2
Prato	Filetes de pescada assado com milho cozido e feijão verde[4]	391	93	3,5	0,4	1,7	1,2	12,8	0,6
Vegetariana	Arroz de legumes e feijão manteiga	762	181	2,3	0,3	35,2	0,9	4,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido 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 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.

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



EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 16 a 20 de maio de 2022

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes	380	90	2,1	0,3	14,6	1,5	2,3	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com alface[1,3]	1269	302	11,7	3,3	31,5	1,5	16,8	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com alface[1,3,6]	1515	358	4,4	0,6	48,5	2,1	29,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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 lentilhas[1,6,10,11]	509	120	2,2	0,3	19,7	1,4	4,5	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos com arroz de cenoura e brócolos[3,5,6]	1248	298	11,5	2,6	33,2	1,3	13,2	1,0
Vegetariana	Tortilha de legumes[3,5,6]	903	217	12,7	2,2	15,5	0,7	9,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	359	85	2,0	0,3	14,0	1,4	2,0	0,2
Prato	Frango estufado com macarrão e feijão-verde[1,3]	1221	289	7,0	1,3	31,6	2,2	22,7	0,8
Vegetariana	Feijoada de soja c/ arroz[6]	1599	379	4,0	0,6	45,8	1,3	32,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde[1]	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Filetes de pescada assados com batata e salada de alface[4]	1004	238	4,2	0,6	30,4	2,1	18,2	0,5
Vegetariana	Salada de tofu com batata e brócolos[1,6]	948	225	4,8	1,2	30,7	2,3	12,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	372	88	2,1	0,3	14,4	1,5	2,1	0,2
Prato	Feijoada de porco com lombardo e cenoura e arroz branco	1571	375	14,4	4,0	35,9	1,1	24,9	0,4
Vegetariana	Jardineira de legumes c/ cogumelos com esparguete[1,3,6]	1430	338	5,1	0,8	60,6	4,5	9,7	0,9
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [10]Mostarda, [11]Sementes 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 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.

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



EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 23 a 27 de maio de 2022

gertal

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de favas	395	94	2,1	0,3	14,9	1,6	2,8	0,2
Prato	Arroz de cavala com salada de alface e milho[4,6]	1141	272	10,7	1,3	32,3	0,5	11,0	0,5
Vegetariana	Arroz de feijão c/ legumes salteados	890	212	5,4	0,8	35,5	1,2	4,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	390	93	2,1	0,3	15,0	1,9	2,4	0,2
Prato	Macarronada de carnes (vaca e porco) com couve de bruxelas[1,3]	1711	408	14,2	4,2	44,3	1,6	25,1	0,6
Vegetariana	Macarronada de legumes[1,3]	857	203	4,1	0,5	31,9	3,8	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,6	2,0	0,2
Prato	Filete de abrótea assado com batata e cenoura raspada[4]	975	231	3,1	0,4	31,1	2,8	17,9	0,5
Vegetariana	Estufado de feijão branco c/ cuscus[1]	798	190	4,7	0,7	24,5	1,2	8,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,5	2,1	0,2
Prato	Frango assado com massa cotovelos e salada de tomate[1,3]	1139	270	6,8	1,2	29,4	1,2	21,6	0,6
Vegetariana	Beringela recheada com arroz	799	190	5,2	0,8	32,0	0,5	3,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor	382	91	2,1	0,3	14,6	1,9	2,5	0,2
Prato	Arroz de peixe (pescada) com salada de beterraba[4]	1111	264	6,5	1,0	32,0	0,6	18,8	0,5
Vegetariana	Tortilha de legumes[3,5,6]	903	217	12,7	2,2	15,5	0,7	9,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido 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 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.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 30 de maio a 03 de junho de 2022

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,5	2,2	0,2
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com arroz branco e feijão-verde[1,6,12]	1269	303	12,4	4,3	35,7	2,5	11,0	0,8
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado com legumes estufados	890	212	5,4	0,8	35,5	1,2	4,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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 legumes	380	90	2,1	0,3	14,6	1,5	2,3	0,2
Prato	Massinha de cotovelinhos com peixe (pescada) com salada de alface[1,3,4]	1161	275	7,1	1,1	30,3	0,2	21,6	0,4
Vegetariana	Tarte de legumes com cogumelos com cogumelos[1,3,6,7]	716	191	21,5	8,8	14,5	1,4	10,9	1,2
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	438	104	2,3	0,3	16,5	1,5	3,0	0,3
Prato	Jardineira de porco com arroz de macedónia[1,3,6,7]	2334	555	19,1	5,7	67,4	2,9	25,8	1,0
Vegetariana	Jardineira de soja com arroz de macedónia[6]	2162	511	5,7	0,8	78,2	3,6	30,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde [1]	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Meia desfeita de paloco com grão, batata cozida e tomate[3,4,12]	1311	311	7,5	1,2	40,0	3,7	18,7	1,3
Vegetariana	Lasanha de lentilhas, espinafres e cenoura[1,3,5,6,7,8,11]	1917	467	12,7	5,0	65,1	3,7	20,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de trigo	418	99	2,2	0,3	15,9	2,4	3,2	0,2
Prato	Perna de frango assada com macarronete e tomate[1,3]	1139	270	6,8	1,2	29,4	1,2	21,6	0,6
Vegetariana	Macarronete com legumes salteados[1,3]	774	184	4,8	0,7	28,8	0,6	5,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido 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 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.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 06 a 10 de Junho de 2022

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas	355	84	2,0	0,3	13,9	1,3	1,8	0,2
Prato	Barrinha de pescada com arroz de cenoura[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	1530	365	15,5	1,9	46,5	2,1	8,4	0,7
Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais estufados	813	193	3,4	0,5	35,1	0,8	4,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	390	93	2,1	0,3	15,0	1,9	2,4	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com couve-de-bruxelas[1,3]	1326	316	12,1	3,4	32,7	2,3	17,7	0,5
Vegetariana	Bolonhesa de soja com couve-de-bruxelas[1,3,6]	1573	372	4,8	0,7	49,6	2,9	30,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera	414	98	2,1	0,3	15,6	2,1	2,8	0,2
Prato	Filetes de fogonero assado com batata cozida e tomate[4]	391	93	3,5	0,4	1,7	1,2	12,8	0,6
Vegetariana	Salada de couscous com legumes e cogumelos[1]	359	85	0,6	0,1	15,2	1,0	3,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de favas	395	94	2,1	0,3	14,9	1,6	2,8	0,2
Prato	Febras de porco assadas com massa parafuso e pepino[1,3]	1194	284	8,7	2,1	28,7	1,5	22,1	0,5
Vegetariana	Estufado de vegetais com favas com massa parafuso[1,3]	880	209	5,1	0,9	32,2	2,9	6,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

FERIADO

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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 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.

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



EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 13 a 17 de junho de 2022

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês	372	88	2,1	0,3	14,4	1,5	2,1	0,2
Prato	Hambúrguer com molho de tomate, massa conchas e pepino[1,3,6,12]	1369	325	13,3	3,4	29,4	2,8	21,5	0,6
Vegetariana	Hambúrguer de soja com massa conchas e couve estufada[1,3,6,7,8,9,10]	1443	342	11,7	3,5	41,6	5,0	15,7	2,1
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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 abóbora com massinhas[1,3]	526	125	2,2	0,3	22,0	1,7	3,3	0,2
Prato	Pescada à gomes de sá com feijão-verde[3,4]	1229	292	8,3	1,4	35,1	3,3	17,3	1,8
Vegetariana	Estufado de grão com legumes com batata cozida	1372	325	5,2	0,7	53,3	4,4	12,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	390	93	2,1	0,3	15,0	1,9	2,4	0,2
Prato	Esparguete de perú com brócolos[1,3]	1853	441	18,2	5,0	31,9	1,7	36,5	0,9
Vegetariana	Pizza de espinafres, curgete e tomate[1,7]	842	200	6,2	3,2	28,5	2,6	6,8	0,9
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

FERIADO

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja[1,3]	213	50	0,5	0,1	7,0	0,0	4,2	0,2
Prato	Carne de porco estufada com puré de batata e macedónia[1,3,5,6,7,8,12]	1148	274	13,9	4,2	17,7	1,0	18,7	0,7
Vegetariana	Empadão de legumes[1,3,5,6,7,8,12]	762	183	9,6	3,0	18,9	1,5	3,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [12]Dióxido 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 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.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 20 a 24 de junho de 2022

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de espinafres	372	88	2,1	0,3	14,2	1,6	2,2	0,3
Prato	Filete de abrótea assado com molho de tomate, macarronete e pepino[1,3,4]	1145	272	8,0	1,2	29,3	1,1	19,3	0,5
Vegetariana	Soja estufada com arroz branco e macedónia[6]	1573	373	5,7	0,8	49,2	0,4	26,8	0,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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 brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,5	2,2	0,2
Prato	Jardineira de frango com arroz[1,3,6,7]	2032	482	10,8	2,6	66,6	3,0	27,4	1,1
Vegetariana	Lentilhas estufadas com arroz e couve-flor[1,6,10,11]	1348	320	5,8	0,8	53,1	1,3	12,3	0,6
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e couve-flor	387	92	2,1	0,3	14,8	2,1	2,5	0,2
Prato	Atum com salada de batata com feijão frade e tomate[4]	1247	295	5,2	0,8	42,2	3,5	17,5	1,3
Vegetariana	Estufado de grão com legumes e batata cozida	1372	325	5,2	0,7	53,3	4,4	12,4	0,6
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas	355	84	2,0	0,3	13,9	1,3	1,8	0,2
Prato	Almôndegas mistas estufadas com massa laços e brócolos[1,6,12]	1206	286	9,0	2,6	34,5	3,0	15,9	1,4
Vegetariana	Lentilhas estufadas com massa e brócolos[1,6,10,11]	1316	311	5,5	1,0	49,8	2,2	14,7	0,6
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	358	85	2,0	0,3	14,1	1,4	1,9	0,2
Prato	Filete de fogonero assado com arroz de segurelha e milho doce e ervilhas[4]	1047	248	5,6	0,8	32,6	0,3	15,6	0,9
Vegetariana	Arroz de legumes e feijão manteiga	762	181	2,3	0,3	35,2	0,9	4,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [6]Soja, [7]Leite, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido 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 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.

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



EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 27 de junho a 01 de julho de 2022

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes	380	90	2,1	0,3	14,6	1,5	2,3	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com alface[1,3]	1269	302	11,7	3,3	31,5	1,5	16,8	0,3
Vegetariana	Bolonhesa de soja com alface[1,3,6]	1515	358	4,4	0,6	48,5	2,1	29,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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 lentilhas[1,6,10,11]	509	120	2,2	0,3	19,7	1,4	4,5	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos com arroz de cenoura e brócolos[3,5,6]	1248	298	11,5	2,6	33,2	1,3	13,2	1,0
Vegetariana	Tortilha de legumes[3,5,6]	903	217	12,7	2,2	15,5	0,7	9,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	359	85	2,0	0,3	14,0	1,4	2,0	0,2
Prato	Frango estufado com macarrão e feijão-verde[1,3]	1221	289	7,0	1,3	31,6	2,2	22,7	0,8
Vegetariana	Feijoada de soja c/ arroz[6]	1599	379	4,0	0,6	45,8	1,3	32,0	0,3
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde[1]	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Filetes de pescada assados com batata e salada de alface[4]	1004	238	4,2	0,6	30,4	2,1	18,2	0,5
Vegetariana	Salada de tofu com batata e brócolos[1,6]	948	225	4,8	1,2	30,7	2,3	12,0	0,8
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)

FERIADO

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [10]Mostarda, [11]Sementes 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 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.

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



EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 04 a 08 de julho de 2022

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de favas	395	94	2,1	0,3	14,9	1,6	2,8	0,2
Prato	Arroz de cavala com salada de alface e milho[4,6]	1141	272	10,7	1,3	32,3	0,5	11,0	0,5
Vegetariana	Arroz de feijão c/ legumes salteados	890	212	5,4	0,8	35,5	1,2	4,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Juliana de legumes	390	93	2,1	0,3	15,0	1,9	2,4	0,2
Prato	Macarronada de carnes (vaca e porco) com couve de bruxelas[1,3]	1711	408	14,2	4,2	44,3	1,6	25,1	0,6
Vegetariana	Macarronada de legumes[1,3]	857	203	4,1	0,5	31,9	3,8	7,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde	368	87	2,0	0,3	14,3	1,6	2,0	0,2
Prato	Filete de tilápia assado com batata e cenoura raspada[4]	975	231	3,1	0,4	31,1	2,8	17,9	0,5
Vegetariana	Estufado de feijão branco c/ cuscus[1]	798	190	4,7	0,7	24,5	1,2	8,7	0,4
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de legumes	369	88	2,1	0,3	14,3	1,5	2,1	0,2
Prato	Frango assado com massa cotovelos e salada de tomate[1,3]	1139	270	6,8	1,2	29,4	1,2	21,6	0,6
Vegetariana	Beringela recheada com arroz	799	190	5,2	0,8	32,0	0,5	3,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor	382	91	2,1	0,3	14,6	1,9	2,5	0,2
Prato	Arroz de peixe (pescada) com salada de beterraba[4]	1111	264	6,5	1,0	32,0	0,6	18,8	0,5
Vegetariana	Tortilha de legumes[3,5,6]	903	217	12,7	2,2	15,5	0,7	9,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido 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 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.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 11 a 15 de julho de 2022

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos	368	87	2,1	0,3	14,1	1,5	2,2	0,2
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com arroz branco e feijão-verde[1,6,12]	1269	303	12,4	4,3	35,7	2,5	11,0	0,8
Vegetariana	Arroz de feijão encarnado com legumes estufados	890	212	5,4	0,8	35,5	1,2	4,5	0,4
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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 legumes	380	90	2,1	0,3	14,6	1,5	2,3	0,2
Prato	Massinha de cotovelinhos com peixe (pescada) com salada de alface[1,3,4]	1161	275	7,1	1,1	30,3	0,2	21,6	0,4
Vegetariana	Tarte de legumes com cogumelos com cogumelos[1,3,6,7]	716	191	21,5	8,8	14,5	1,4	10,9	1,2
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de espinafres e grão-de-bico	438	104	2,3	0,3	16,5	1,5	3,0	0,3
Prato	Jardineira de porco com arroz de macedónia[1,3,6,7]	2334	555	19,1	5,7	67,4	2,9	25,8	1,0
Vegetariana	Jardineira de soja com arroz de macedónia[6]	2162	511	5,7	0,8	78,2	3,6	30,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de abóbora	358	85	2,0	0,3	14,1	1,4	1,9	0,2
Prato	Meia desfeita de paloco com grão, batata cozida e tomate[3,4,12]	1311	311	7,5	1,2	40,0	3,7	18,7	1,3
Vegetariana	Lasanha de lentilhas, espinafres e cenoura[1,3,5,6,7,8,11]	1917	467	12,7	5,0	65,1	3,7	20,2	0,7
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Caldo verde [1]	363	86	2,1	0,3	13,8	1,1	2,2	0,3
Prato	Perna de frango assada com macarronete e tomate[1,3]	1139	270	6,8	1,2	29,4	1,2	21,6	0,6
Vegetariana	Macarronete com legumes salteados[1,3]	774	184	4,8	0,7	28,8	0,6	5,2	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [11]Sementes de sésamo, [12]Dióxido 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 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.
AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



EMENTA - JARDIM DE INFÂNCIA

Semana de 18 a 22 de julho de 2022

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de acelgas	355	84	2,0	0,3	13,9	1,3	1,8	0,2
Prato	Barrinha de pescada com arroz de cenoura[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14]	1530	365	15,5	1,9	46,5	2,1	8,4	0,7
Vegetariana	Empadão de arroz com vegetais estufados	813	193	3,4	0,5	35,1	0,8	4,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	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 trigo	418	99	2,2	0,3	15,9	2,4	3,2	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com couve-de-bruxelas[1,3]	1326	316	12,1	3,4	32,7	2,3	17,7	0,5
Vegetariana	Bolonhesa de soja com couve-de-bruxelas[1,3,6]	1573	372	4,8	0,7	49,6	2,9	30,3	0,4
Sobremesa	Fruta da época	139	33	0,1	0,0	6,1	6,1	0,8	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera	414	98	2,1	0,3	15,6	2,1	2,8	0,2
Prato	Filetes de fogonero assado com batata cozida e tomate[4]	391	93	3,5	0,4	1,7	1,2	12,8	0,6
Vegetariana	Salada de couscous com legumes e cogumelos[1]	359	85	0,6	0,1	15,2	1,0	3,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	260	61	0,2	0,1	12,9	11,6	0,9	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de favas	395	94	2,1	0,3	14,9	1,6	2,8	0,2
Prato	Febras de porco assadas com massa parafuso e pepino[1,3]	1194	284	8,7	2,1	28,7	1,5	22,1	0,5
Vegetariana	Estufado de vegetais com favas com massa parafuso[1,3]	880	209	5,1	0,9	32,2	2,9	6,8	0,5
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de agrião	359	85	2,0	0,3	14,0	1,4	2,0	0,2
Prato	Omelete com arroz de ervilhas e salada de tomate[3,5,6]	1240	296	11,3	2,6	34,0	1,7	12,5	0,7
Vegetariana	Arroz de lentilhas com brócolos e cenoura[1,6,10,11]	1164	275	2,8	0,3	49,9	1,4	11,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	242	58	0,4	0,1	12,1	12,1	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: [1]Cereais que contêm glúten, [2]Crustáceos, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja, [7]Leite, [8]Frutos de casca rija, [9]Aipo, [10]Mostarda, [11]Sementes de sésamo, [13]Tremoço, [14]Moluscos. 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 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.

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

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:[1]Cereais que contêm glúten, [3]Ovos, [4]Peixes, [5]Amendoins, [6]Soja. 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 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.

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