

# EMENTA

## CRECHE (10-14 MESES)

### Semana de 01 a 05 de janeiro de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
FÉRIAS									
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de legumes	182	43	1,3	0,2	6,7	1,0	1,1	0,2
Prato	Massinha de pescada com pepino <sup>1,3,4</sup>	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa alho francês	179	43	1,3	0,2	6,7	1,1	1,1	0,2
Prato	Hambúrguer c/ molho de tomate, massa espiral e brócolos <sup>1,3,6,12</sup>	816	194	7,1	3,1	22,1	1,7	12,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de acelgas	186	44	1,4	0,2	6,9	1,3	1,1	0,2
Prato	Filete de abrótea assado c/ molho de limão, esparguete e brócolos <sup>1,3,4</sup>	692	164	2,9	0,5	20,0	1,0	14,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes	191	46	1,4	0,2	6,5	1,1	1,9	0,2
Prato	Carne de vaca picada com arroz branco e couve-de-bruxelas	1711	408	14,2	4,2	44,3	1,6	25,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## EMENTA

### CRECHE (10-14 MESES)

### Semana de 08 a 12 de janeiro de 2024

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de acelgas	186	44	1,4	0,2	6,9	1,2	1,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com pepino <sup>1,3</sup>	664	158	7,1	2,0	12,5	1,4	10,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de trigo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	209	50	1,5	0,3	8,1	0,9	1,0	0,2
Prato	Pescada cozida c/ arroz e brócolos <sup>4</sup>	336	80	1,3	0,2	9,6	1,2	7,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	351	84	2,7	0,4	9,7	0,0	4,9	0,2
Prato	Rancho (c. peru, grão, massa cotovelos e repolho) <sup>1,3</sup>	753	180	6,9	2,0	16,8	1,6	11,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão verde	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Salada russa de pescada <sup>4</sup>	683	163	5,4	0,8	16,5	1,0	11,8	0,8
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de feijão frade c/ agrião	359	86	1,4	0,3	14,0	1,3	4,2	0,1
Prato	Massa de frango e alface <sup>1,3</sup>	652	155	3,8	0,6	15,9	0,8	13,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## EMENTA

### CRECHE (10-14 MESES)

### Semana de 15 a 19 de janeiro de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de legumes	182	43	1,3	0,2	6,7	1,0	1,1	0,2
Prato	Arroz de solha com cenoura e alface <sup>4,6</sup>	899	215	9,7	1,0	18,5	0,5	13,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de lentilhas	309	73	1,5	0,2	11,8	0,8	3,0	0,2
Prato	Perú estufado com macedónia e macarrão <sup>1,3</sup>	839	200	9,2	2,3	14,8	0,5	13,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos	204	49	1,5	0,3	7,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Tranches de fogueiro assado com arroz e brócolos <sup>4</sup>	899	215	9,7	1,0	18,5	0,5	13,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa caldo verde	204	49	1,7	0,3	7,1	0,2	1,3	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com feijão verde <sup>1,3</sup>	664	158	7,1	2,0	12,5	1,4	10,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão c/ espinafres	343	82	1,5	0,2	13,1	0,9	4,1	0,2
Prato	Omelete c/ arroz de cenoura e pepino <sup>3</sup>	632	151	4,4	1,0	20,9	1,2	6,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## EMENTA

### CRECHE (10-14 MESES)

### Semana de 22 a 26 de janeiro de 2024

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de curgete e batata-doce	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Empadão (Arroz) de carne com alface <sup>4,6</sup>	899	215	9,7	1,0	18,5	0,5	13,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa beterraba	189	45	1,4	0,2	7,2	1,1	0,9	0,2
Prato	Pescada assada com massinha e brócolos <sup>4</sup>	675	161	6,6	0,9	13,4	0,4	11,7	1,0
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de agrião	197	47	1,5	0,3	7,4	0,9	0,9	0,2
Prato	Feijoada de carne (perú, feijão catarino, lom. e cen) e arroz	803	192	6,7	1,9	20,3	0,8	12,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco com lombardo	400	96	1,6	0,3	15,0	1,0	4,8	0,3
Prato	Abrótea assada com batata cozida e feijão verde <sup>3,4</sup>	628	150	3,4	0,5	16,2	1,2	13,2	7,7
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa alho francês	179	43	1,3	0,2	6,7	1,1	1,1	0,2
Prato	Macarronada simples de frango c/ ervilha e cenoura <sup>1,3</sup>	759	181	7,6	2,1	14,2	0,1	12,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## EMENTA

### CRECHE (10-14 MESES)

### Semana de 29 de janeiro a 02 de fevereiro de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa caldo verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	204	49	1,7	0,3	7,1	0,2	1,3	0,2
Prato	Barrinhas de pescada c/ arroz e tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	690	165	3,9	0,5	25,2	1,9	6,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa abóbora c/ massinhas <sup>1,3,5,6,8</sup>	283	68	1,5	0,3	11,6	0,8	1,7	0,2
Prato	Carne de vaca estufada com macarrão e macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	668	159	7,1	2,2	12,9	0,4	10,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos	204	49	1,5	0,3	7,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Pescada assada com batata e alface <sup>4</sup>	683	163	5,4	0,8	16,5	1,0	11,8	0,8
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão verde	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Perú estufado c/ massa cotovelos e feijão verde <sup>1,3</sup>	583	139	3,7	0,6	14,7	1,5	11,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão branco com lombardo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	400	96	1,6	0,3	15,0	1,0	4,8	0,3
Prato	Omelete c/ arroz de cenoura e pepino <sup>3</sup>	632	151	4,4	1,0	20,9	1,2	6,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## EMENTA

### CRECHE (10-14 MESES)

### Semana de 05 a 09 de fevereiro de 2024

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa alho francês	179	43	1,3	0,2	6,7	1,1	1,1	0,2
Prato	Hambúrguer c/ molho de tomate, massa espiral e beterraba <sup>1,3,6,12</sup>	816	194	7,1	3,1	22,1	1,7	12,6	0,8
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de feijão verde e nabo	193	46	1,9	0,2	7,1	1,0	1,2	0,1
Prato	Pescada à gomes sá c/ alface <sup>3,4</sup>	344	82	2,4	0,3	8,7	1,0	6,9	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de grão c/ espinafres	340	81	1,7	0,2	12,8	1,2	3,5	0,2
Prato	Frango assado c/ arroz de cenoura e feijão verde	548	131	3,4	0,4	16,0	0,8	10,0	0,2
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	224	53	0,0	0,0	11,9	11,8	1,3	0,4
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de acelgas	186	44	1,4	0,2	6,9	1,3	1,1	0,2
Prato	Filete de abrótea assado c/ molho de limão, esparguete e brócolos <sup>1,3,4</sup>	692	164	2,9	0,5	20,0	1,0	14,0	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de legumes	191	46	1,4	0,2	6,5	1,1	1,9	0,2
Prato	Carne de vaca picada com arroz branco e couve-de-bruxelas	1711	408	14,2	4,2	44,3	1,6	25,1	0,6
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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, 9Aipo, 10Mostarda, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

# EMENTA

## CRECHE (10-14 MESES)

### Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
FÉRIAS DE CARNAVAL									
<b>Terça</b>									
FÉRIAS DE CARNAVAL									
<b>Quarta</b>									
FÉRIAS DE CARNAVAL									
<b>Quinta</b>									
Sopa	Creme de alho francês	359	86	1,4	0,3	14,0	1,3	4,2	0,1
Prato	Perú estufado com macarrão e feijão verde <sup>1,3</sup>	849	202	9,4	2,9	14,8	0,5	13,6	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de couve-flor	185	44	1,3	0,2	6,8	1,2	1,4	0,2
Prato	Barrinhas de pescada c/ arroz de cenoura e tomate <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	690	165	3,9	0,5	25,2	1,9	6,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição. 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, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## EMENTA

### CRECHE (10-14 MESES)

### Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa caldo verde	204	49	1,7	0,3	7,1	0,2	1,3	0,2
Prato	Massinha de peixe com pepino <sup>1,3,4</sup>	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa abóbora c/ espinafre	283	68	1,5	0,3	11,6	0,8	1,7	0,2
Prato	Perú assado c/ batata assada e feijão verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	668	159	7,1	2,2	12,9	0,4	10,6	0,4
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	224	53	0,0	0,0	11,9	11,8	1,3	0,4
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de lentilhas	309	73	1,5	0,2	11,8	0,8	3,0	0,2
Prato	Ovos mexidos com cogumelos com arroz de cenoura e brócolos <sup>3,5,6</sup>	1248	298	11,5	2,6	33,2	1,3	13,2	1,0
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa feijão verde e cenoura	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Frango estufado c/ macarrão, cenoura e ervilhas <sup>1,3</sup>	583	139	3,7	0,6	14,7	1,5	11,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de agrião	197	47	1,5	0,3	7,4	0,9	0,9	0,2
Prato	Filete de fogaño c/ arroz de legumes <sup>4</sup>	675	161	6,6	0,9	13,4	0,4	11,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 13Tremoço, 14Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## EMENTA

### CRECHE (10-14 MESES)

### Semana de 26 de fevereiro a 01 de março de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de acelgas	186	44	1,4	0,2	6,9	1,2	1,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com pepino <sup>1,3</sup>	664	158	7,1	2,0	12,5	1,4	10,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de trigo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	209	50	1,5	0,3	8,1	0,9	1,0	0,2
Prato	Pescada assada c/ batata e brócolos <sup>4</sup>	336	80	1,3	0,2	9,6	1,2	7,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	351	84	2,7	0,4	9,7	0,0	4,9	0,2
Prato	Rancho (c. peru, grão, massa e repolho) <sup>1,3</sup>	753	180	6,9	2,0	16,8	1,6	11,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão verde	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Frango assado c/ arroz e alface <sup>1,3</sup>	652	155	3,8	0,6	15,9	0,8	13,5	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de feijão frade c/ agrião	359	86	1,4	0,3	14,0	1,3	4,2	0,1
Prato	Fogonero assado com milho cozido <sup>4</sup>	675	161	6,6	0,9	13,4	0,4	11,7	1,0
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## EMENTA

### CRECHE (10-14 MESES)

### Semana de 04 a 08 de março de 2024

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa legumes	182	43	1,3	0,2	6,7	1,0	1,1	0,2
Prato	Barrinhas de pescada com arroz de legumes e milho doce <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14</sup>	756	180	4,8	0,6	25,1	8,1	0,6	1,6
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa alho francês com curgete	116	27	0,4	0,1	4,4	1,6	1,0	0,1
Prato	Carne porco estufada com massa espiral e macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	668	159	7,1	2,2	12,9	0,4	10,6	0,4
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa abóbora com espinafres	197	47	1,5	0,3	7,4	0,9	0,9	0,2
Prato	Arroz de abrótea com salada de alface <sup>3,4</sup>	628	150	3,4	0,5	16,2	1,2	13,2	7,7
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa beterraba	114	27	0,4	0,1	4,7	1,7	0,7	0,1
Prato	Frango estufado c/ macarrão e feijão verde <sup>1,3</sup>	583	139	3,7	0,6	14,7	1,5	11,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Puré de feijão c/ agrião	343	82	1,5	0,2	13,1	0,9	4,1	0,2
Prato	Massinha de peixe (pescada) com alface e tomate <sup>1,3,4</sup>	739	176	8,6	1,2	11,6	0,5	12,6	1,0
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## EMENTA

### CRECHE (10-14 MESES)

### Semana de 11 a 15 de março de 2024

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de acelgas	186	44	1,4	0,2	6,9	1,2	1,1	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com pepino <sup>1,3</sup>	664	158	7,1	2,0	12,5	1,4	10,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de trigo <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>	209	50	1,5	0,3	8,1	0,9	1,0	0,2
Prato	Pescada assada c/ arroz e brócolos <sup>4</sup>	336	80	1,3	0,2	9,6	1,2	7,4	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Canja de galinha <sup>1,3</sup>	351	84	2,7	0,4	9,7	0,0	4,9	0,2
Prato	Rancho (c. perú, grão, massa e repolho) <sup>1,3</sup>	753	180	6,9	2,0	16,8	1,6	11,8	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa de feijão verde	182	43	1,3	0,2	6,8	1,2	1,1	0,2
Prato	Arroz de frango c/ ervilha e cenoura <sup>1,3</sup>	759	181	7,6	2,1	14,2	0,1	12,1	0,2
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Creme de feijão frade c/ agrião	359	86	1,4	0,3	14,0	1,3	4,2	0,1
Prato	Salada Russa de fogonero <sup>4</sup>	683	163	5,4	0,8	16,5	1,0	11,8	0,8
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas

## EMENTA

### CRECHE (10-14 MESES)

### Semana de 18 a 22 de março de 2024

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
<b>Segunda</b>									
Sopa	Sopa de legumes	182	43	1,3	0,2	6,7	1,0	1,1	0,2
Prato	Arroz de pescada com cenoura e alface <sup>4,6</sup>	899	215	9,7	1,0	18,5	0,5	13,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Terça</b>									
Sopa	Sopa de lentilhas	309	73	1,5	0,2	11,8	0,8	3,0	0,2
Prato	Perú estufado c/ massa cotovelos e feijão verde <sup>1,3</sup>	583	139	3,7	0,6	14,7	1,5	11,4	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quarta</b>									
Sopa	Sopa de brócolos	204	49	1,5	0,3	7,8	1,0	0,9	0,2
Prato	Tranches de fogaño assado com arroz e brócolos <sup>4</sup>	899	215	9,7	1,0	18,5	0,5	13,0	0,5
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Quinta</b>									
Sopa	Sopa caldo verde	204	49	1,7	0,3	7,1	0,2	1,3	0,2
Prato	Esparguete à bolonhesa com pepino <sup>1,3</sup>	664	158	7,1	2,0	12,5	1,4	10,7	0,3
Sobremesa	Fruta da época	177	42	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
<b>Sexta</b>									
Sopa	Sopa de feijão c/ espinafres	343	82	1,5	0,2	13,1	0,9	4,1	0,2
Prato	Meia desfeita de solha (batata, grão) e salada de pepino <sup>3,4</sup>	628	150	3,4	0,5	16,2	1,2	13,2	7,7
Sobremesa	Gelatina <sup>1,3,6,7,8,12</sup>	248	59	0,1	0,0	12,9	12,9	1,4	0,5

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

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, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

Se é alérgico ou intolerante a alguma substância deve consultar o responsável da unidade para informações mais precisas antes de consumir a sua refeição

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 3Ovos, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. 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 (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas