

CENTRO INF. N. SRA. DAS DORES - 6103430

ALMOÇO – 19 a 23 de maio de 2025

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feijão verde	181	43	1,4	0,2	5,2	1,9	1,6	0,2
Prato	Almôndegas de aves c/esparguete e legumes ^{1,2,3,6,7,8,10,11,12,14}	382	92	5,5	0,3	3,8	2,0	5,7	0,6
Adultos	Febras guisadas c/ esparguete e legumes ^{1,3}	353	84	3,7	1,1	3,9	1,2	8,3	0,4
Dieta	Febras grelhadas c/ esparguete e legumes ^{1,3}	393	94	4,3	1,3	2,6	1,1	10,5	0,4
Sobremesa	Fruta	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Nabiças	148	35	0,5	0,0	4,8	1,2	1,7	0,3
Prato	Estufado de pescada c/batata e legumes ⁴	340	81	2,4	0,3	6,8	1,2	7,5	0,3
Adultos	Estufado de pescada c/batata e legumes ⁴	330	78	1,3	0,2	8,4	1,1	7,7	0,2
Dieta	pescada estufada c/ batata cozida e cenoura ⁴	289	68	1,1	0,2	6,9	1,4	6,9	0,2
Sobremesa	Fruta	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Lombardo c/ feijão	206	48	0,8	0,1	7,3	1,8	2,1	0,3
Prato	Arroz à valenciana ^{6,7,10}	822	196	7,0	1,8	15,6	0,0	17,5	0,3
Adultos	Arroz à valenciana ^{6,7,10}	922	219	5,6	1,4	26,6	0,0	15,2	0,4
Dieta	Frango estufado simples c/arroz	631	150	6,3	1,4	13,5	1,3	9,2	0,3
Sobremesa	Fruta	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Canja ^{1,3,6}	540	128	2,3	0,5	9,2	0,9	17,2	0,5
Prato	Salada russa c/cavala ^{3,4}	465	111	6,4	0,7	5,6	1,2	9,7	0,5
Adultos	Salada russa c/cavala ^{3,4}	423	101	4,4	0,4	8,9	1,3	7,5	0,4
Dieta/creche	Pescada cozida c/ batata e feijão verde ⁴	344	81	1,4	0,2	7,8	1,0	8,7	0,2
Sobremesa	Fruta	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Alho francês	144	34	0,5	0,0	4,9	2,3	1,3	0,2
Prato	Strogonoff de frango c/ salada ^{1,3,7}	499	119	4,6	1,5	9,4	0,8	9,4	0,2
Adultos	Strogonoff de frango c/ salada ^{1,3,7}	455	108	3,0	0,8	8,6	0,6	11,2	0,3
Dieta	Bife de frango c/arroz e salada	497	118	1,8	0,3	13,1	0,8	11,7	0,2
Sobremesa	Fruta	262	62	0,5	0,2	13,1	13,1	0,2	0,0

Ementa verificada por nutricionista.

Por motivos imprevistos a ementa poderá sofrer alterações

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 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