

CENTRO INF. N. SRA. DAS DORES

ALMOÇO – 26 a 30 de maio de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Espinafres	158	38	1,1	0,1	4,5	2,2	1,3	0,2
Prato	Chili c/arroz e salada	789	189	9,7	3,3	15,6	1,7	8,8	0,6
Adultos	Chili c/arroz e salada	899	214	7,7	2,8	23,9	1,6	10,6	0,5
Dieta/creche	Hamburguer de aves c/arroz ^{1,6,12}	794	188	5,8	0,2	19,0	0,5	15,1	0,2
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	Cenoura	135	32	0,5	0,1	4,5	2,4	1,2	0,2
Prato	Salada de atum c/batata, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	577	138	8,4	1,0	7,4	1,0	10,5	0,6
Adultos	Salada de atum c/batata, cenoura e ovo cozido ⁴	521	124	5,9	0,6	10,8	1,0	8,7	0,5
Dieta/creche	Maruca cozida c/batata e cenoura ⁴	317	75	0,9	0,1	7,8	0,7	8,2	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	Legumes	183	43	0,8	0,1	6,7	2,1	1,4	0,3
Prato	Carne porco guisada c/massa espiral e salada ^{1,3,6}	515	124	7,1	1,8	3,3	0,7	11,3	0,4
Adultos	Pá porco assada c/massa espiral ^{1,3,6}	472	113	5,4	1,5	4,6	0,6	11,2	0,4
Dieta	Carne porco estufada simples c/massa espiral ^{1,3,6}	511	122	6,0	1,9	1,9	0,6	14,9	0,2
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	Ervilhas	172	41	0,6	0,1	5,7	2,5	1,8	0,2
Prato	Arroz de peixe c/legumes ⁴	587	139	3,4	0,4	16,3	0,7	10,4	0,3
Adultos	Arroz de peixe c/legumes ⁴	963	230	8,8	15,0	31,3	1,2	5,4	0,6
Dieta	Pescada estufada c/batata e legumes ⁴	288	68	1,0	0,1	6,9	1,4	6,7	0,2
Sobremesa	Gelatina	539	128	0,1	0,0	31,7	31,3	0,1	0,3

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Bróculos	181	43	1,3	0,2	5,4	2,2	1,5	0,3
Prato	Nuggets de frango c/arroz de cenoura	309	74	2,0	0,3	6,0	1,7	6,8	0,2
Adultos	Nuggets de frango c/arroz de cenoura	335	79	1,2	0,2	8,1	1,3	7,9	0,2
Dieta	Frango estufado simples c/arroz	496	118	6,2	1,4	6,4	1,4	8,7	0,2
Sobremesa	Gelado	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