

CENTRO INF. N. SRA. DAS DORES - 6103430
ALMOÇO – 5 a 9 de maio de 2025



Segunda

		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	Ovos mexidos c/ fiambre arroz e salada ³	756	180	5,8	1,1	24,4	0,8	7,1	0,4
Adultos	Ervilhas c/ ovos escalfados e arroz ³	623	148	4,2	0,9	20,3	1,2	6,2	0,3
Dieta/creche	Maruca cozida c/ arroz ⁴	658	155	1,6	0,2	21,6	0,1	13,1	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	Carne guisada c/massa lacinhos e legumes ^{1,3,6}	542	130	8,7	2,9	2,9	1,1	9,5	0,3
Adultos	Carne guisada c/massa lacinhos e legumes ^{1,3,6}	671	161	10,4	3,6	4,0	0,5	12,9	0,3
Dieta	Febras grelhadas c/ arroz e legumes cozidos	559	133	4,1	1,2	12,5	1,0	10,7	0,3
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	Espinafres	158	38	1,1	0,1	4,5	2,2	1,3	0,2
Prato	Peixe à brás com salada ^{3,4}	343	82	3,2	0,6	5,3	1,1	7,3	0,2
Adultos	Legumes à brás c/salada ³	285	68	4,5	1,0	2,2	1,8	4,5	0,4
Dieta	Pescada estufada c/ arroz e feijão verde ⁴	447	105	1,5	0,2	13,4	1,1	8,8	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	Primaveril	159	37	0,7	0,1	5,0	1,5	2,0	0,1
Prato	Saladinha de frango com massa tricolor legumes ^{1,3,6,9,10}	649	153	3,2	0,5	18,0	1,3	11,9	0,3
Adultos	Frango assado com massa tricolor e legumes ^{1,3,6,9,10}	620	146	2,8	0,5	16,7	1,3	13,0	0,3
Dieta	Frango cozido c/ massa espiral ^{1,3,6}	446	106	3,0	0,6	3,0	0,3	16,8	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	Juliana	100	24	0,7	0,0	2,5	2,2	0,9	0,3
Prato	Bacalhau à gomes sá c/salada (migas paloco) ^{3,4}	471	112	5,1	1,0	8,0	0,7	8,5	1,0
Adultos	Bacalhau à gomes sá c/salada (migas paloco) ^{3,4}	401	95	2,5	0,5	9,8	0,7	7,8	0,3
Dieta/creche	Abrótea cozida c/ batata e legumes ⁴	296	70	0,9	0,1	7,1	1,5	7,5	0,4
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

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 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