

CENTRO INF. N. SRA. DAS DORES - 6103430

ALMOÇO – 12 a 16 de maio de 2025

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Abóbora	150	36	0,5	0,0	5,4	2,2	1,2	0,2
Prato	Hambúrguer de aves grelhado c/esparguete e salada ^{1,3,6,12}	497	117	3,2	0,1	12,3	1,6	9,4	0,3
Adultos	Hambúrguer de aves grelhado c/esparguete e salada ^{1,3,6,12}	485	115	3,6	0,1	9,7	1,1	10,7	0,4
Dieta	Frango cozido c/esparguete e legumes	546	129	1,9	0,4	15,5	1,0	11,9	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	Alho francês	144	34	0,5	0,0	4,9	2,3	1,3	0,2
Prato	Saladinha de peixe c/ batata e legumes ⁴	325	77	2,1	0,3	6,7	1,3	7,1	0,3
Adultos	Pescada assada c/ batata assada e legumes ⁴	246	58	1,6	0,2	1,6	1,3	8,7	0,4
Dieta	Maruca cozida c/ batata cozida e legumes 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	Lombardo	168	39	0,8	0,1	5,6	1,5	1,7	0,1
Prato	Frango assado c/massa tricolor e salada ^{1,3,6,9,10}	535	127	3,8	0,6	12,3	1,8	10,1	0,3
Adultos	Frango assado c/massa tricolor e salada ^{1,3,6,9,10}	752	178	3,3	0,6	20,6	1,4	15,7	0,3
Dieta	Frango cozido c/massa tricolor e salada ^{1,3,6,9,10}	541	127	2,0	0,4	16,4	1,7	10,0	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	Agrião	170	40	0,9	0,1	5,9	1,5	1,6	0,1
Prato	Arroz de atum c/ salada ⁴	633	151	8,0	0,6	13,0	1,3	9,8	0,5
Adultos	Arroz de atum c/ salada ⁴	783	187	8,0	0,5	21,2	1,0	10,9	0,6
Dieta/creche	Pescada estuda c/arroz de cenoura ⁴	392	93	1,6	0,2	9,9	1,2	9,2	0,3
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	Legumes	183	43	0,8	0,1	6,7	2,1	1,4	0,3
Prato	Carbonara (bacon, filete afiambrado, fusili) e salada ^{1,3,6,7,12}	503	121	9,5	3,4	4,2	0,8	4,0	0,8
Adultos	Carbonara (bacon, filete afiambrado, fusili) e salada ^{1,3,6,7,12}	502	121	8,0	2,6	7,1	0,7	4,6	1,0
Dieta/creche	Bife de peru c/fusili ^{1,3,6}	446	105	2,4	0,4	2,6	0,2	18,1	0,3
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., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 5Amendoins, 6Soja, 7Leite, 8Frutos de casca rija, 9Aipo, 10Mostarda, 11Sementes de sésamo, 12Dióxido de enxofre e sulfitos, 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