



QI CRECHE
Semana de 19 a 23 de abril de 2021
ALMOÇO

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de brócolos com creme de legumes com carne de vaca | 259 | 62 | 2,4 | 0,6 | 6,9 | 0,8 | 2,8 | 0,1 |
| Prato | Tirinhas de frango estufadas com arroz de tomate | 721 | 171 | 5,3 | 0,8 | 18,1 | 0,5 | 12,4 | 0,2 |
| Salada | Salada de alface e cenoura | 85 | 20 | 0,1 | 0,0 | 2,6 | 2,5 | 1,2 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de legumes com creme de legumes com peru | 223 | 53 | 1,6 | 0,3 | 6,9 | 0,7 | 2,3 | 0,1 |
| Prato | Pescada cozida lascada c/ batata e macedónia de legumes ⁴ | 356 | 84 | 0,4 | 0,1 | 13,2 | 0,8 | 6,3 | 0,3 |
| Salada | Salada de couve roxa e pepino | 111 | 26 | 0,2 | 0,1 | 3,1 | 2,7 | 1,8 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-flor com creme de legumes com frango | 219 | 52 | 1,2 | 0,2 | 6,9 | 0,8 | 3,0 | 0,1 |
| Prato | Peru estufado desfiado com arroz branco | 861 | 205 | 8,0 | 2,0 | 20,3 | 0,2 | 12,7 | 0,3 |
| Salada | Legumes salteados | 503 | 122 | 10,1 | 1,5 | 4,1 | 3,1 | 2,1 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de curgete com creme de legumes com carne de vaca | 253 | 60 | 2,3 | 0,6 | 6,8 | 0,7 | 2,7 | 0,1 |
| Prato | Lombinhos de salmão lascados com arroz branco ⁴ | 1176 | 281 | 14,2 | 2,6 | 27,4 | 0,3 | 10,3 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface e couve roxa | 97 | 23 | 0,1 | 0,0 | 2,4 | 2,1 | 1,9 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de repolho com creme de legumes com frango | 219 | 52 | 1,2 | 0,2 | 7,0 | 0,8 | 2,9 | 0,1 |
| Prato | Perninha de frango estufado desfiado com esparguete ^{1,3} | 829 | 197 | 4,5 | 0,8 | 24,5 | 1,1 | 14,1 | 0,4 |
| Salada | Salada de tomate | 95 | 22 | 0,3 | 0,0 | 3,5 | 3,5 | 0,8 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



QI CRECHE
Semana de 26 a 30 de abril de 2021
ALMOÇO

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|--|------------|--------------|-------------|----------------|-----------|---------------|--------------|------------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de cenoura | 187 | 44 | 1,2 | 0,2 | 6,9 | 0,9 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Vitelinha estufada com esparguete ^{1,3} | 1090 | 259 | 10,3 | 3,1 | 28,1 | 1,2 | 13,0 | 0,4 |
| Salada | Salada de cenoura e couve roxa | 114 | 27 | 0,0 | 0,0 | 4,2 | 3,8 | 1,1 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de legumes | 185 | 44 | 1,2 | 0,2 | 6,8 | 0,8 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Filetinhos de fogaño lascado com arroz de ervilhas ⁴ | 709 | 168 | 3,2 | 0,5 | 24,0 | 0,3 | 9,6 | 0,5 |
| Salada | Salada de alface e tomate | 80 | 19 | 0,3 | 0,0 | 2,3 | 2,3 | 1,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-flor | 193 | 46 | 1,2 | 0,2 | 7,1 | 1,0 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Coxa de peru assada desfiada com massa farfalle ¹ | 797 | 189 | 7,9 | 2,4 | 12,7 | 0,8 | 16,9 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface e cenoura | 85 | 20 | 0,1 | 0,0 | 2,6 | 2,5 | 1,2 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de curgete | 185 | 44 | 1,2 | 0,2 | 6,8 | 0,6 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Filete de paloco assado lascado com batata e macedonia de legumes ⁴ | 411 | 98 | 2,6 | 0,4 | 11,4 | 0,9 | 6,6 | 0,1 |
| Salada | Salada de alface, beterraba e tomate | 82 | 19 | 0,2 | 0,0 | 2,4 | 2,4 | 1,2 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de repolho | 192 | 46 | 1,2 | 0,2 | 7,2 | 0,9 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Arroz de aves | 771 | 183 | 3,6 | 0,6 | 21,8 | 0,3 | 15,5 | 0,3 |
| Salada | Salada de cenoura e couve roxa | 114 | 27 | 0,0 | 0,0 | 4,2 | 3,8 | 1,1 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



QI CRECHE
Semana de 3 a 7 de maio de 2021
ALMOÇO

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de cenoura | 187 | 44 | 1,2 | 0,2 | 6,9 | 0,9 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Tirinhas de frango estufadas com esparguete ^{1,3} | 882 | 209 | 5,2 | 0,8 | 25,6 | 1,1 | 14,3 | 0,3 |
| Salada | Salada de alface e cenoura | 85 | 20 | 0,1 | 0,0 | 2,6 | 2,5 | 1,2 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de alho-francês | 191 | 45 | 1,2 | 0,2 | 7,1 | 0,8 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Filete de paloco lascado com batata e legumes cozidos ⁴ | 372 | 88 | 1,2 | 0,2 | 12,4 | 1,1 | 6,2 | 0,3 |
| Salada | Salada de cenoura e couve roxa | 114 | 27 | 0,0 | 0,0 | 4,2 | 3,8 | 1,1 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de repolho | 192 | 46 | 1,2 | 0,2 | 7,2 | 0,9 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Peru estufado desfiado com cenoura, ervilhas e massa ^{1,3} | 788 | 188 | 7,8 | 1,9 | 15,3 | 0,4 | 13,5 | 0,4 |
| Salada | Salada de couve roxa e tomate | 111 | 26 | 0,2 | 0,0 | 3,7 | 3,4 | 1,4 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de abóbora | 191 | 45 | 1,2 | 0,2 | 7,3 | 0,9 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Filetes de pescada assados com arroz de brócolos ⁴ | 672 | 160 | 4,6 | 0,7 | 18,0 | 0,4 | 11,0 | 0,4 |
| Salada | Salada de alface | 62 | 15 | 0,2 | 0,0 | 0,8 | 0,8 | 1,8 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de couve-flor | 193 | 46 | 1,2 | 0,2 | 7,1 | 1,0 | 1,2 | 0,1 |
| Prato | Perninha de frango corada desfiada com arroz de legumes | 692 | 164 | 4,8 | 0,8 | 16,5 | 0,7 | 13,2 | 0,4 |
| Salada | Salada de cenoura e couve roxa | 114 | 27 | 0,0 | 0,0 | 4,2 | 3,8 | 1,1 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal



QI CRECHE
Semana de 10 a 14 de maio de 2021
ALMOÇO

| | | VE (kJ) | VE (kcal) | Líp. (g) | AG Sat. (g) | HC (g) | Açúcar (g) | Prot. (g) | Sal (g) |
|----------------|---|---------|-----------|----------|-------------|--------|------------|-----------|---------|
| Segunda | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de legumes | 185 | 44 | 1,2 | 0,2 | 6,8 | 0,8 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Almôndegas de vaca estufadas com massa ^{1,3,6,12} | 849 | 201 | 6,1 | 1,7 | 25,6 | 1,6 | 10,2 | 0,8 |
| Salada | Salada de alface e tomate | 80 | 19 | 0,3 | 0,0 | 2,3 | 2,3 | 1,3 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |
| Terça | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de repolho | 192 | 46 | 1,2 | 0,2 | 7,2 | 0,9 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Filetes de solha assado lascado com arroz de cenoura e legumes ⁴ | 663 | 157 | 4,5 | 0,7 | 17,6 | 0,7 | 11,1 | 0,4 |
| Salada | Salada de cenoura e couve roxa | 114 | 27 | 0,0 | 0,0 | 4,2 | 3,8 | 1,1 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 201 | 48 | 0,2 | 0,0 | 8,9 | 8,9 | 1,1 | 0,0 |
| Quarta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de curgete | 185 | 44 | 1,2 | 0,2 | 6,8 | 0,6 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Frango estufado desfiado com macarronete ^{1,3} | 749 | 178 | 4,8 | 0,8 | 17,9 | 0,2 | 15,2 | 0,4 |
| Salada | Salada de alface e pepino | 69 | 17 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 1,1 | 1,6 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 199 | 47 | 0,4 | 0,0 | 9,4 | 9,4 | 0,3 | 0,0 |
| Quinta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de abóbora | 191 | 45 | 1,2 | 0,2 | 7,3 | 0,9 | 1,0 | 0,1 |
| Prato | Pescada lascada com batata e macedónia de legumes ⁴ | 380 | 90 | 1,4 | 0,2 | 12,6 | 0,8 | 6,0 | 0,3 |
| Salada | Salada de beterraba e tomate | 96 | 23 | 0,1 | 0,0 | 3,5 | 3,5 | 0,9 | 0,1 |
| Sobremesa | Fruta da época | 441 | 104 | 0,4 | 0,1 | 21,8 | 19,6 | 1,6 | 0,0 |
| Sexta | | | | | | | | | |
| Sopa | Sopa de brócolos | 194 | 46 | 1,3 | 0,2 | 7,1 | 0,8 | 1,1 | 0,1 |
| Prato | Arroz de aves no forno com legumes cozidos | 688 | 163 | 3,1 | 0,5 | 19,5 | 0,7 | 13,6 | 0,4 |
| Salada | Salada de pepino e tomate | 91 | 21 | 0,4 | 0,1 | 3,0 | 3,0 | 1,0 | 0,0 |
| Sobremesa | Fruta da época | 269 | 64 | 0,5 | 0,1 | 13,4 | 13,4 | 0,2 | 0,0 |

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁶Soja, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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 (2019), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, Açúcar - Açúcar, VE - Valor energético, HC - Hidratos de Carbono, Líp. - Lípidos, Prot. - Proteínas, Sal - Sal