



QI Colégio

CRECHE

Semana de 17 a 21 de maio de 2021 ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde / creme de legumes com peru	228	54	1,7	0,3	7,1	0,8	2,3	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com arroz branco ^{1,6,12}	940	224	7,1	2,0	26,4	0,2	13,1	0,4
Salada	Salada de couve branca, vaca	120	29	0,2	0,1	4,0	3,4	1,3	0,6
Sopa	Sopa de cenoura raspada e feijão-verde cozido	258	61	2,3	0,6	7,0	0,8	2,7	0,1
Sobremesa	Pescada estufada lascada com puré de batata e legumes	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Fruta da época	cozidos ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	320	76	2,0	0,4	7,0	0,7	7,4	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora / creme de legumes com frango	218	52	1,2	0,2	7,0	0,8	2,9	0,1
Prato	Frango estufado desfiado com arroz branco	826	196	4,4	0,7	26,2	0,3	12,5	0,4
Salada	Salada de tomate	95	22	0,3	0,0	3,5	3,5	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Sopa	Sopa de couve lombarda / creme de legumes com carne de vaca	258	61	2,3	0,6	6,9	0,8	2,7	0,1
Prato	Filete de paloco lascado com batata e macedónia de legumes ⁴	347	82	0,2	0,0	12,6	0,8	6,9	0,3
Salada	Salada de cenoura raspada e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês / creme de legumes com peru	227	54	1,6	0,3	7,0	0,8	2,3	0,1
Prato	Peitinho de peru estufado desfiado com massa farfalle ¹	877	208	8,1	2,2	19,3	1,1	14,6	0,3
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

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 rijas, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



QI Colégio

CRECHE

Semana de 24 a 28 de maio de 2021

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura / creme de legumes com frango	216	51	1,2	0,2	6,9	0,8	2,9	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 cenoura raspada	85	20	0,1	0,0	2,6	2,5	1,2	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes / creme de legumes com carne de vaca 252		60	2,3	0,6	6,8	0,7	2,7	0,1
Prato	Tranches de fogoneiro lascado com arroz e legumes cozidos ⁴	669	158	3,0	0,4	23,3	0,5	8,9	0,6
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora / creme de legumes com peru	227	54	1,6	0,3	7,1	0,8	2,3	0,1
Prato	Frango assado desfiado c/ esparguete ^{1,3}	897	212	5,0	0,9	25,8	1,1	15,5	0,4
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

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor / cr vaca e me de legumes com carne de	258	61	2,3	0,6	6,9	0,8	2,8	0,1
Prato	Filetes de pescada estu								
	macedonia de legumes ⁴ fados lascados com batata e	417	99	2,7	0,4	11,4	0,8	6,9	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada	106	25	0,0	0,0	4,4	4,1	0,6	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos / creme de legumes com frango	220	52	1,2	0,2	6,9	0,8	3,0	0,1
Prato	Perna de peru no forno lascado com arroz branco	787	187	7,9	2,2	13,5	0,1	15,4	0,3
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

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.



QI Colégio

CRECHE

Semana de 31 de maio a 4 de junho de 2021

ALMOÇO

		(kJ)	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora / creme de legumes com carne de vaca	257	61	2,3	0,6	7,0	0,8	2,7	0,1
Prato	Tirinhas de vaca estufadas c/ arroz de ervilhas ¹²	947	226	11,2	3,6	16,7	0,3	13,3	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									
	legumes	VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de legumes / creme de legumes com peru	223	53	1,6	0,3	6,9	0,7	2,3	0,1
Prato	Frango assado desfiado arroz de legumes com arroz de	719	171	5,1	0,9	17,7	0,7	13,2	0,4
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 cenoura e milho ^{1,3,4}	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta									
		VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de couve-flor / creme de legumes com frango	219	52	1,2	0,2	6,9	0,8	3,0	0,1
Prato	Lombinhos de salmão lascados com fusilli, ervilhas,	1005	240	11,1	2,1	23,6	1,2	10,7	0,2
Salada	Legumes salteados	503	122	10,1	1,5	4,1	3,1	2,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
		VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	legumes cozidos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	legumes cozidos	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sexta									
		VE	VE	Lip.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Sopa	Sopa de repolho / creme de legumes com peru	228	54	1,7	0,3	7,0	0,8	2,3	0,1
Prato	Peitinho de frango estufado desfiado com arroz branco e	746	177	3,4	0,5	23,3	0,5	12,8	0,4
Salada	Salada de tomate e cebola	93	21	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Ovos, ³Peixes, ⁴Dióxido de enxofre e sulfitos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



QI Colégio

CRECHE

Semana de 7 a 11 de junho de 2021

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura / creme de legumes com frango	216	51	1,2	0,2	6,9	0,8	2,9	0,1
Prato	Picadinho de carne de vaca estufado com esparguete ^{1,3}	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	0,2
Salada	Salada de cenoura raspada 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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de alho-francês / creme de legumes com carne de vaca	257	61	2,3	0,6	6,9	0,8	2,7	0,1
Prato	Filetes de solha desfiado com arroz de ervilhas ⁴	782	186	4,0	0,6	25,5	0,4	11,0	0,4
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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor / creme de legumes com peru	227	54	1,6	0,3	7,0	0,8	2,4	0,1
Prato	Cubinhos de peru estufados com massa farfalle ¹	877	208	8,1	2,2	19,3	1,1	14,6	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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes / creme de legumes com frango	215	51	1,2	0,2	6,8	0,7	2,9	0,1
Prato	Tranches de fogonero lascados com batata e couve-flor cozida ⁴	353	84	1,0	0,1	12,0	1,0	5,8	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	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Asua 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.



Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura / creme de legumes com carne de vaca	255	61	2,3	0,6	6,9	0,8	2,7	0,1
Prato	Hambúrguer de aves no forno com esparguete e legumes cozidos ^{1,3,6,12}	941	223	5,8	1,7	28,2	1,7	14,1	0,5
Salada	Salada de alface e cenoura raspada	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

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve-flor / creme de legumes com frango	219	52	1,2	0,2	6,9	0,8	3,0	0,1
Prato	Empadão de salmão ^{1,3,4,5,6,7,8,12}	557	134	9,1	1,7	6,2	0,4	6,5	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	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete / creme de legumes com peru	223	53	1,6	0,3	6,9	0,7	2,3	0,1
Prato	Jardineira de peru ^{1,3,6,7}	521	124	5,1	1,6	9,2	0,8	9,9	0,3
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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de abóbora / creme de legumes com carne de vaca	257	61	2,3	0,6	7,0	0,8	2,7	0,1
Prato	Tranches de pescada assados lascados com arroz branco e brócolos cozidos ⁴	643	153	3,4	0,5	20,8	0,5	9,0	0,4
Salada	Salada de alface e tomate	80	19	0,3	0,0	2,3	2,3	1,3	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve lombarda / creme de legumes com frango	219	52	1,2	0,2	6,9	0,8	3,0	0,1
Prato	Arroz de carne de vaca c/ legumes	907	216	8,9	3,1	21,1	0,5	12,4	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, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca fina, ⁹Óleos e gorduras, ¹⁰Glúten e sulfatos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.



QI Colégio

CRECHE

Semana de 21 a 25 de junho de 2021

ALMOÇO

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes / creme de legumes com peru	223	53	1,6	0,3	6,9	0,7	2,3	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

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho / creme de legumes com carne de vaca	258	61	2,4	0,6	7,0	0,8	2,7	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 cenoura e couve roxa	114	27	0,0	0,0	4,2	3,8	1,1	0,1
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de curgete / creme de legumes com frango	215	51	1,2	0,2	6,8	0,7	2,9	0,1
Prato	Cubinhos de frango estufados com macarronete, cenoura e repolho ^{1,3}	667	158	3,5	0,6	15,7	0,6	15,1	0,5
Salada	Salada de alface e pepino	69	17	0,4	0,1	1,2	1,1	1,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura / creme de legumes com carne de vaca ²⁵⁵		61	2,3	0,6	6,9	0,8	2,7	0,1
Prato	Filetes de solha lascados com arroz de cenoura e ervilhas ⁴	702	166	4,1	0,6	21,1	0,7	10,7	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Lip. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de brócolos / creme de legumes com peru	229	54	1,7	0,3	7,0	0,8	2,4	0,1
Prato	Coxa de peru assada desfiada com arroz de cenoura	751	179	7,5	2,1	13,1	0,3	14,7	0,3
Salada	Salada de pepino e tomate	91	21	0,4	0,1	3,0	3,0	1,0	0,0
Sobremesa	Maçã golden	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.