



QI - CRECHE

Semana de 28 de junho a 2 de julho de 2021

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de feijão-verde / creme de feijão verde com peru	225	53	1,7	0,4	6,7	0,8	2,3	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com arroz branco ^{1,6,12}	858	205	8,1	2,2	18,4	0,2	14,1	0,4
Salada	Cenoura e feijão-verde	114	27	0,1	0,0	4,1	3,6	1,1	1,6
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça									
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
Quarta									
Sopa	Sopa de couve branca / creme de couve branca com frango	205	49	1,3	0,2	6,9	0,9	2,0	0,1
Prato	Frango estufado desfiado com massa espiral ^{1,3}	738	175	4,8	0,9	17,9	0,8	14,6	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada e repolho cozido	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora / creme de abóbora com carne de vaca	253	60	2,4	0,7	6,7	0,8	2,7	0,1
Prato	Filete de paloco lascado com batata e macedonia de legumes ⁴	407	97	2,3	0,3	11,7	0,9	6,8	0,1
Salada	Salada de alface e brócolos cozidos	216	51	1,6	0,0	3,6	0,7	4,9	0,0
Sobremesa	Gelatina / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês / creme de alho francês com peru	221	53	1,7	0,4	6,6	0,8	2,3	0,1
Prato	Peitinho de peru estufado desfiado com arroz branco	784	186	5,9	0,9	19,8	0,3	13,3	0,4
Salada	Salada de tomate e couve flôr cozida	117	28	0,3	0,0	3,4	3,1	2,2	0,5
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, 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



QI - CRECHE

Semana de 5 a 9 de julho 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 / creme de cenoura com carne de vaca	248	59	2,4	0,6	6,4	0,8	2,7	0,1
Prato	Picadinho de carne com esparguete ^{1,3}	979	233	10,6	3,3	20,9	0,9	13,3	0,2
Salada	Salada de alface e cenoura cozida	82	20	0,1	0,0	2,5	2,3	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 / creme de legumes com frango	197	47	1,2	0,2	6,5	0,7	2,0	0,1
Prato	Tranches de fogonero lascado com arroz branco e legumes cozidos ⁴	591	140	3,0	0,4	17,2	0,6	10,0	0,7
Salada	Salada de alface e macedónia de legumes	135	31	0,3	0,0	4,6	0,2	1,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora / creme de abóbora com peru	221	53	1,7	0,4	6,8	0,8	2,3	0,1
Prato	Frango estufado desfiado com arroz de cenoura	702	167	4,7	0,8	18,2	0,5	12,6	0,4
Salada	Salada de tomate e couve-de-bruxelas	150	35	0,8	0,1	3,7	3,3	2,1	0,5
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve lombarda / creme de couve lombarda com carne de vaca	254	61	2,4	0,7	6,5	0,8	2,8	0,1
Prato	Filete de paloco assados lascados com batata e macedonia de legumes ⁴	407	97	2,3	0,3	11,7	0,9	6,8	0,1
Salada	Salada de alface e macedónia	135	31	0,3	0,0	4,6	0,2	1,8	0,7
Sobremesa	Fruta da época	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de brócolos / creme de brocolos com frango	207	49	1,3	0,2	6,7	0,8	2,1	0,1
Prato	Perna de peru estufado desfiado com arroz de cenoura	769	183	8,4	2,1	13,8	0,4	12,8	0,3
Salada	Salada de cenoura cozida e tomate	100	23	0,2	0,0	3,9	3,8	0,7	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



Semana de 12 a 16 de julho de 2021

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor / creme de couve flôr com carne de vaca	254	61	2,4	0,7	6,5	0,9	2,8	0,1
Prato	Tranches de pescada estufados lascados com arroz de macedônia ⁴	654	155	3,7	0,5	19,1	0,2	10,9	0,3
Salada	Salada de macedônia cozida	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de legumes / creme de legumes com frango	197	47	1,2	0,2	6,5	0,7	2,0	0,1
Prato	Frango assado desfiado com esparguete ^{1,3}	771	183	5,0	0,9	17,3	0,9	16,7	0,4
Salada	Salada de alface e repolho cozido	99	24	0,3	0,1	2,6	2,5	1,5	0,9
Sobremesa	Gelatina / fruta da época	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete / creme de curgete com peru	214	51	1,6	0,3	6,3	0,6	2,3	0,1
Prato	Filete de paloco lascado com batata, ervilhas cenoura ⁴	407	97	2,3	0,3	11,7	0,9	6,8	0,1
Salada	Legumes cozidos	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde / creme de feijão verde com carne de vaca	257	61	2,5	0,7	6,6	0,8	2,7	0,1
Prato	Almôndegas de aves estufadas com massa espiral ^{1,3,6,12}	869	207	8,6	3,2	22,3	1,4	9,7	0,9
Salada	Salada de tomate e feijão-verde cozido	112	27	0,3	0,0	3,6	3,1	1,3	0,5
Sobremesa	Fruta da época	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de repolho / creme de repolho com peru	223	53	1,7	0,4	6,6	0,9	2,3	0,1
Prato	Peitinho de peru estufado desfiado com macarronete ^{1,3}	800	190	5,7	0,9	18,7	0,2	15,2	0,4
Salada	Salada de repolho e cenoura cozidas	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	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



QI - CRECHE

Semana de 19 a 23 de julho de 2021

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de abóbora / creme de abóbora com frango	203	48	1,3	0,2	6,9	0,8	2,0	0,1
Prato	Peitinho de frango estufado desfiado com massa espiral ^{1,3}	793	189	5,7	1,0	18,7	0,9	15,0	0,4
Salada	Salada de cenoura raspada e brócolos cozidos	122	29	0,5	0,1	2,6	2,3	2,3	1,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês / creme de alho francês com carne de vaca	253	60	2,4	0,7	6,5	0,7	2,7	0,1
Prato	Filetes de pescada lascado com arroz de tomate ⁴	696	165	4,2	0,6	20,4	0,5	10,9	0,3
Salada	Salada de alface e feijão-verde cozido	113	27	0,3	0,1	3,0	2,3	1,9	0,7
Sobremesa	Fruta da época	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de couve lombarda / creme de couve lombarda com peru	222	53	1,7	0,3	6,5	0,8	2,4	0,1
Prato	Cubinhos de peru estufados com esparguete ^{1,3}	788	187	5,8	0,9	18,7	0,9	14,7	0,4
Salada	Salada de tomate e repolho cozido	104	24	0,3	0,0	3,5	3,4	1,0	0,6
Sobremesa	Fruta da época	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de couve-flor / creme de couve flôr com carne de vaca	254	61	2,4	0,7	6,5	0,9	2,8	0,1
Prato	Filete de solha lascado com batata e macedonia de legumes ⁴	404	95	1,8	0,3	11,9	0,9	7,3	0,1
Salada	Macedónia de legumes cozidos	161	37	0,3	0,0	5,9	0,0	1,8	1,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de legumes / creme de legumes com frango	197	47	1,2	0,2	6,5	0,7	2,0	0,1
Prato	Hambúrguer de vaca no forno ao natural com massa espiral ^{1,3,6,12}	867	206	8,2	2,4	17,3	0,8	15,6	0,4
Salada	Salada de cenoura e feijão-verde cozidos	114	27	0,1	0,0	4,1	3,6	1,1	1,6
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, 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



QI - CRECHE

Semana de 26 a 30 de julho 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 / creme de cenoura com carne de vaca	248	59	2,4	0,6	6,4	0,8	2,7	0,1
Prato	Picadinho de carne com esparguete ^{1,3}	979	233	10,6	3,3	20,9	0,9	13,3	0,2
Salada	Salada de cenoura e repolho cozidos	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	110	26	0,2	0,0	5,5	5,5	0,4	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde / creme de feijão verde com frango	207	49	1,3	0,2	6,9	0,9	2,0	0,1
Prato	Salmão lascado c/ batata e macedonia de legumes ⁴	566	135	6,5	1,2	11,9	1,0	6,6	0,1
Salada	Salada de cenoura e ervilhas cozidas	156	37	0,1	0,0	5,1	3,3	1,9	1,3
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de abóbora / creme de abóbora com peru	221	53	1,7	0,4	6,8	0,8	2,3	0,1
Prato	Peru estufado desfiado com massa espiral ^{1,3}	801	191	8,9	2,2	13,3	0,6	14,3	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	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de cenoura / creme de cenoura com carne de vaca	248	59	2,4	0,6	6,4	0,8	2,7	0,1
Prato	Tranches de pescada assados lascados com arroz de tomate ⁴	655	156	3,9	0,6	18,5	0,5	11,2	0,3
Salada	Salada de alface e feijão-verde	113	27	0,3	0,1	3,0	2,3	1,9	0,7
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve lombarda / creme de couve lombarda com frango	204	49	1,3	0,2	6,7	0,8	2,0	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 cenoura e repolho	110	26	0,2	0,0	3,9	3,7	1,0	1,3
Sobremesa	Fruta da época	206	49	0,1	0,0	8,7	8,7	1,4	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