



QI CRECHE
Semana de 6 a 10 de setembro de 2021
ALMOÇO

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de feijão-verde / Sopa de feijão verde com carne de vaca	276	66	2,8	0,8	6,4	0,8	3,2	0,1
Prato	Esparguete com carne picada ^{1,3}	1030	245	10,3	3,4	23,6	1,0	14,1	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	125	30	0,3	0,1	5,7	5,7	0,6	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de nabo e couve lombarda / Sopa de nabo e couve lombarda com peru	237	56	1,7	0,4	7,1	0,9	2,7	0,1
Prato	Filetes de pescada lascados no forno com arroz branco ⁴	819	194	4,3	0,6	27,4	0,3	11,0	0,4
Salada	Salada	171	40	1,0	0,0	4,4	2,4	2,8	0,1
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa primavera / Sopa primavera com frango	216	51	1,1	0,2	7,3	1,0	2,4	0,1
Prato	Frango assado desfiado com massa, cenoura e ervilhas ^{1,3}	695	165	4,4	0,8	15,8	1,2	14,9	0,5
Salada	Brócolos	133	32	0,8	0,1	1,5	1,2	3,4	0,4
Sobremesa	Fruta da época	441	104	0,4	0,1	21,8	19,6	1,6	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho / Sopa de repolho com peru	232	55	1,9	0,4	6,5	0,9	2,7	0,1
Prato	Salada colorida de batata e peixe desfiado ⁴	362	85	0,4	0,1	12,6	0,8	7,2	0,2
Salada	Legume incorporado (ervilhas, cenoura e feijão verde)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	18,0	0,0	0,2
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de legumes / Sopa de legumes com frango	201	48	1,3	0,2	6,4	0,7	2,3	0,1
Prato	Arroz de aves com legumes	688	163	3,1	0,5	19,5	0,7	13,6	0,4
Salada	Legume incorporado (repolho e cenoura)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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, ²Ovos, ³Peixes. 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