



Fomento Creche Semana de 27 a 29 de dezembro de 2023 Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Quarta									
Sopa	Sopa de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,9	1,2	0,2
Prato	Novilho picado com esparguete e repolho ^{1,3}	936	223	9,1	2,5	24,2	1,5	10,4	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de penca	206	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,2	0,1
Prato	Desfiado de peru com arroz	870	207	5,2	0,8	28,6	0,6	10,9	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve lombarda	203	48	1,1	0,2	7,8	0,9	1,2	0,1
Prato	Saladinha de pescada ⁴	363	85	0,5	0,1	12,2	0,7	7,5	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	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



Fomento Creche Semana de 1 a 5 de janeiro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
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
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Terça									
Sopa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		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 macedónia	207	49	1,1	0,2	8,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Arroz de frango com cenoura	743	176	3,3	0,5	25,9	0,9	10,1	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Massinha de borrego com repolho ^{1,3}	729	173	5,6	1,6	16,5	0,6	13,3	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Pescada lascada com batatinha esmagada ⁴	372	88	0,4	0,1	13,4	0,8	7,0	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	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



Fomento Creche Semana de 8 a 12 de janeiro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de curgete	195	46	1,1	0,2	7,5	0,7	1,2	0,1
Prato	Novilho picadinho com esparguete e repolho ^{1,3}	936	223	9,1	2,5	24,2	1,5	10,4	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de penca	206	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,2	0,1
Prato	Salada de batata com pescada lascada ⁴	363	85	0,5	0,1	12,2	0,7	7,5	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de alface	192	45	1,2	0,2	7,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Frango refogado ao natural com arroz e cenoura	748	178	4,3	0,7	24,1	0,8	9,9	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Borrego estufado com massinha e brócolos ^{1,3}	712	169	5,5	1,6	15,9	0,4	13,2	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Salada de peixe (pescada) com batata ⁴	372	88	0,4	0,1	13,4	0,8	7,0	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	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



Fomento Creche Semana de 15 a 19 de janeiro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo	204	48	1,1	0,2	8,0	1,0	1,1	0,1
Prato	Picadinho de frango com massinha, alface e cenoura ^{1,3}	806	191	4,4	0,7	24,0	0,4	12,8	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve coração	205	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,1	0,1
Prato	Saladinha de maruca com batata e legumes ⁴	345	81	0,0	0,0	13,8	0,8	5,8	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de repolho	205	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,1	0,1
Prato	Arroz de borrego com cenoura	750	178	5,6	1,5	19,9	0,7	11,5	0,4
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de curgete	201	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Perú desfiado com massinha e salada de alface e tomate ^{1,3}	832	197	4,6	0,8	25,3	0,6	12,6	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabiças	204	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,2	0,1
Prato	Arroz de peixe com espinafres ⁴	616	146	3,0	0,4	19,6	0,5	9,6	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	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



Fomento Creche Semana de 22 a 26 de janeiro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Picadinho de vitela com arroz e legumes	918	219	8,9	2,4	25,3	0,8	8,8	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde	208	49	1,2	0,2	8,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Pescada lascada com batatinha e macedónia ⁴	348	82	0,4	0,1	12,6	0,7	6,4	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Arroz de aves com cenoura	724	172	2,7	0,5	22,5	0,8	13,8	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alface	192	45	1,2	0,2	7,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Borrego com esparguete e salada ^{1,3}	741	176	5,9	1,7	17,1	1,1	13,2	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve coração	205	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,1	0,1
Prato	Saladinha de pescada com arroz de legumes ⁴	640	152	2,3	0,3	22,0	0,9	10,1	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	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



Fomento

Creche

Semana de 29 de janeiro a 2 de fevereiro de 2024

Almoço

		VE	VE	Líp.	AG Sat.	HC	Açúcar	Prot.	Sal
		(kJ)	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor	205	49	1,1	0,2	7,8	1,0	1,3	0,1
Prato	Peru estufadinho com massa, cenoura e ervilhas ^{1,3}	816	193	4,2	0,8	25,9	1,8	11,1	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Creme de abóbora	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Batatinha esmagada com pescada e macedónia ⁴	357	84	0,4	0,1	12,9	0,8	6,7	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alface	206	49	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Borrego com massinha e salada ^{1,3}	740	176	5,9	1,7	17,0	1,1	13,2	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Frango estufadinho com arroz e puré de cenoura	807	192	5,9	0,9	24,2	0,7	10,0	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	208	49	1,2	0,2	8,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Salada de batata com bacalhau fresco ⁴	350	82	0,1	0,0	13,3	0,8	6,4	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	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



Fomento Creche Semana de 5 a 9 de fevereiro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,9	1,2	0,2
Prato	Massinha de frango e salada ^{1,3}	815	193	4,7	0,8	24,7	1,1	12,5	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Saladinha de pescada com batata ⁴	403	96	2,4	0,3	12,1	1,0	6,0	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Peru estufado com arroz de legumes	713	169	4,1	0,7	23,5	1,2	8,9	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora	203	48	1,1	0,2	8,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Picadinho de vitela com massinha ^{1,3}	1063	253	10,5	3,0	27,4	1,3	11,8	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Juliana	192	45	1,0	0,2	7,4	1,0	1,2	0,1
Prato	Maruca com arroz e legumes ⁴	649	155	5,1	0,7	19,3	0,7	7,4	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	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



Fomento Creche Semana de 12 a 16 de fevereiro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de macedónia	207	49	1,1	0,2	8,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Esparguete com picadinho de bovino ^{1,3}	1008	240	9,1	2,6	27,3	1,2	11,6	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	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
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de brócolos	193	46	1,3	0,2	7,0	0,9	1,1	0,1
Prato	Frango estufado com batatinha e cenoura ralada	405	96	2,2	0,3	12,6	1,3	5,8	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Arroz de peru com feijão-verde	599	142	2,7	0,5	19,2	1,3	9,5	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de cenoura	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Salada de peixe com brocolos ⁴	345	81	0,5	0,1	11,4	0,8	7,2	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	242	58	0,4	0,1	11,3	11,3	0,7	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



Fomento Creche Semana de 19 a 23 de fevereiro de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de cenoura	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Esparguete com frango e salada ^{1,3}	815	193	4,7	0,7	24,7	1,1	12,5	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de macedónia	207	49	1,1	0,2	8,1	0,8	1,2	0,1
Prato	Arrozinho de bacalhau fresco (badejo) e brócolos ⁴	620	147	2,4	0,4	20,2	0,5	10,8	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de curgete	195	46	1,1	0,2	7,5	0,7	1,2	0,1
Prato	Arroz de frango estufadinho com cenoura	743	176	3,3	0,5	25,9	0,9	10,1	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de repolho	205	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,1	0,1
Prato	Jardineira de peru com feijão-verde	379	90	1,3	0,2	12,9	1,3	5,7	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Pescada lascada com arrozinho e repolho ⁴	696	165	2,6	0,4	23,8	0,5	11,1	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	242	58	0,4	0,1	11,3	11,3	0,7	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



Fomento

Creche

Semana de 26 de fevereiro a 1 de março de 2024

Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de curgete	195	46	1,1	0,2	7,5	0,7	1,2	0,1
Prato	Novilho picadinho com esparguete e repolho ^{1,3}	936	223	9,1	2,5	24,2	1,5	10,4	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de penca	206	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,2	0,1
Prato	Salada de batata com pescada lascada ⁴	363	85	0,5	0,1	12,2	0,7	7,5	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de alface	192	45	1,2	0,2	7,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Frango refogado ao natural com massinha e cenoura ^{1,3}	750	178	4,2	0,7	23,0	1,5	11,3	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Borrego estufado com arroz e brócolos	701	167	5,6	1,5	17,1	0,5	11,5	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Salada de peixe (pescada) com batata ⁴	372	88	0,4	0,1	13,4	0,8	7,0	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	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



Fomento Creche Semana de 4 a 8 de março de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e nabo	204	48	1,1	0,2	8,0	1,0	1,1	0,1
Prato	Picadinho de frango com massinha, alface e cenoura ^{1,3}	806	191	4,4	0,7	24,0	0,4	12,8	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve coração	205	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,1	0,1
Prato	Saladinha de maruca com batata e legumes ⁴	345	81	0,0	0,0	13,8	0,8	5,8	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de abóbora	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Picadinho de peru com arroz	870	207	5,2	0,8	28,6	0,6	10,9	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de curgete	201	48	1,1	0,2	7,8	0,7	1,2	0,1
Prato	Borrego desfiado com massinha e salada de alface e tomate ^{1,3}	740	176	5,9	1,7	17,0	1,1	13,2	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de nabiças	204	48	1,1	0,2	7,8	0,8	1,2	0,1
Prato	Batata esmagada com peixe e espinafres ⁴	343	81	0,5	0,1	12,0	0,8	6,5	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	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



Fomento Creche Semana de 11 a 15 de março de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Creme de abóbora	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Picadinho de vitela com arroz e legumes	918	219	8,9	2,4	25,3	0,8	8,8	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de feijão-verde	208	49	1,2	0,2	8,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Pescada lascada com batatinha e macedónia ⁴	348	82	0,4	0,1	12,6	0,7	6,4	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de cenoura	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Arroz de aves com cenoura	724	172	2,7	0,5	22,5	0,8	13,8	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de alface	192	45	1,2	0,2	7,0	0,8	1,1	0,1
Prato	Borrego com esparguete e salada ^{1,3}	741	176	5,9	1,7	17,1	1,1	13,2	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de couve coração	205	49	1,1	0,2	7,9	1,0	1,1	0,1
Prato	Saladinha de pescada com arroz de legumes ⁴	640	152	2,3	0,3	22,0	0,9	10,1	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	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



Fomento Creche Semana de 18 a 22 de março de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor	205	49	1,1	0,2	7,8	1,0	1,3	0,1
Prato	Peru estufadinho com massa, cenoura e ervilhas ^{1,3}	816	193	4,2	0,8	25,9	1,8	11,1	0,6
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Creme de abóbora	196	47	1,3	0,2	7,4	0,8	1,0	0,1
Prato	Batatinha esmagada com pescada e macedónia ⁴	357	84	0,4	0,1	12,9	0,8	6,7	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Sopa de alface	206	49	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Borrego com massinha e salada ^{1,3}	740	176	5,9	1,7	17,0	1,1	13,2	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Creme de cenoura	192	46	1,3	0,2	7,2	0,7	1,0	0,1
Prato	Frango estufadinho com arroz e puré de cenoura	807	192	5,9	0,9	24,2	0,7	10,0	0,5
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Sexta									
Sopa	Sopa de feijão-verde	208	49	1,2	0,2	8,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Salada de batata com bacalhau fresco ⁴	350	82	0,1	0,0	13,3	0,8	6,4	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	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



Fomento Creche Semana de 25 a 29 de março de 2024 Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de espinafres	205	49	1,2	0,2	7,8	0,9	1,2	0,2
Prato	Massinha de frango e salada ^{1,3}	815	193	4,7	0,8	24,7	1,1	12,5	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de alho-francês	205	49	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Arroz de pescada ⁴	722	171	3,4	0,5	23,6	0,4	11,1	0,3
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes	203	48	1,1	0,2	7,9	0,8	1,2	0,1
Prato	Salada de maruca e legumes ⁴	378	89	1,4	0,2	13,2	0,8	5,5	0,2
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de abóbora	203	48	1,1	0,2	8,1	0,9	1,1	0,1
Prato	Picadinho de vitela com arroz	1040	248	10,2	2,7	28,6	0,4	10,0	0,4
Sobremesa	Puré de fruta da época	279	66	0,4	0,1	13,5	6,6	0,8	0,0
Sexta									
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
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	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