



CASA DA CRIANÇA  
Creche (4 aos 12 meses) / Sala parque  
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Meio da manhã	Pão com Pera ralada <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	432	102	0,6	0,1	20,4	7,7	2,5	0,3
Sopa	Creme de legumes com carne	486	116	4,7	1,2	11,9	1,4	5,7	0,3
Sobremesa	Maçã cozida	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Lanche	Papas <sup>1,6,7</sup>	929	220	6,6	2,6	31,8	19,6	7,8	0,0
Reforço Lanche	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Meio da manhã	Pão com Maçã ralada <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	514	122	0,8	0,2	24,9	12,2	2,4	0,3
Sopa	Creme de legumes com carne	486	116	4,7	1,2	11,9	1,4	5,7	0,3
Sobremesa	Pera cozida	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Lanche	Papas <sup>1,6,7</sup>	929	220	6,6	2,6	31,8	19,6	7,8	0,0
Reforço Lanche	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Meio da manhã	Pão com Pera ralada <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	432	102	0,6	0,1	20,4	7,7	2,5	0,3
Sopa	Creme de legumes com carne	486	116	4,7	1,2	11,9	1,4	5,7	0,3
Sobremesa	Banana	208	49	0,2	0,0	10,3	9,3	0,8	0,0
Lanche	Papas <sup>1,6,7</sup>	929	220	6,6	2,6	31,8	19,6	7,8	0,0
Reforço Lanche	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Meio da manhã	Pão com Banana <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	493	116	0,5	0,1	23,7	10,0	3,0	0,2
Sopa	Creme de legumes com carne	486	116	4,7	1,2	11,9	1,4	5,7	0,3
Sobremesa	Pera cozida	186	44	0,4	0,0	8,8	8,8	0,3	0,0
Lanche	Papas <sup>1,6,7</sup>	929	220	6,6	2,6	31,8	19,6	7,8	0,0
Reforço Lanche	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Meio da manhã	Pão com Pera ralada <sup>1,3,4,5,6,7,8,11,12,13</sup>	432	102	0,6	0,1	20,4	7,7	2,5	0,3
Sopa	Creme de legumes com carne	486	116	4,7	1,2	11,9	1,4	5,7	0,3
Sobremesa	Maçã cozida	291	69	0,5	0,1	14,5	14,5	0,2	0,0
Lanche	Papas <sup>1,6,7</sup>	929	220	6,6	2,6	31,8	19,6	7,8	0,0
Reforço Lanche	Fruta	230	55	0,4	0,1	11,5	11,5	0,2	0,0

NOTA: Poderá ser fornecido sopa de peixe às terças e quintas-feiras, desde que solicitado até às 10 horas do dia anterior.



Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:<sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. 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 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.

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